


**TREK**

**ABY SIĘ LEPIEJ BAWIĆ  
NA NOWYM ROWERZE**





# NASZE NAJ- LEPSZE RADY Z PONAD 40 LAT ZABAWY NA ROWERACH

**Upewnij się, że przednie koło jest założone poprawnie i mocno dokręcone.** Sprawdź to przed każdą jazdą. Na poważnie. Jeśli nie masz pewności, jak założyć koło, dowiesz się z niniejszej instrukcji (patrz str. 16, 17 i 50).

**Masz tylko jeden mózg.** Kask naprawdę nie jest drogi w porównaniu do ceny jaką możesz zapłacić za wypadek bez niego. Wygłosimy krótkie kazanie: *po prostu noś kask.*

**Unikaj sytuacji, w których może dojść do zablokowania przedniego koła.** Może to spowodować: trzymanie torby na zakupy w ręku, paski na torebce lub plecaku, czy też gałęzie na szlaku. Nagłe zatrzymanie przedniego koła to nic fajnego.

**Zawsze korzystaj z lampek, tak w dzień, jak i w nocy.** Technologie wykorzystywane w oświetleniu są teraz naprawdę niesamowite. Stosowanie świateł podczas każdej przejażdżki, nawet w słońcu, to najlepszy sposób na to, by zauważyli Cię kierowcy.

**Jeśli coś zdaje się źle działać lub dziwnie brzmi, sprawdź to.** Tak jak samoloty, rowery łatwiej naprawić podczas postoju. Sprzedawcy Treka chętnie Ci pomogą.

**Zaopiekujemy się Tobą.** Zawsze. Gdyby pojawił się problem, z którym nie radzi sobie Twój lokalny sklep Treka, zadzwoń do obsługi klienta Trek lub napisz bezpośrednio do prezesa firmy Trek, Johna Burke'ego, na adres: [j.burke@trekbikes.com](mailto:j.burke@trekbikes.com).

**Przeczytaj resztę niniejszej instrukcji.** Czterdzieści lat na szosach i szlakach nauczyło nas wiele. Warto się tą wiedzą podzielić.

# Zacznijmy od kwestii najważniejszych

Wiemy, że chcesz już wsiąść na rower i jechać. Nim to zrobisz, wykonaj kroki 1 i 2 poniżej. To nie potrwa długo.

## 1 Zarejestruj swój rower

Podczas rejestracji zapisany zostaje numer seryjny Twojego roweru. Jest to ważne w przypadku jego zgubienia lub kradzieży, a także umożliwia komunikację z Trekiem w przypadku jakichkolwiek komunikatów bezpieczeństwa dotyczących roweru. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania o swój rower, nawet wiele lat po jego zakupie, dzięki rejestracji będziemy momentalnie wiedzieli o jakim modelu mowa i zapewnimy Ci najlepszą możliwą obsługę.

Jeśli nie zarejestrowałeś swojego roweru, ani nie zrobił tego Twój sklep, możesz to uczynić za pośrednictwem podstrony **Wsparcie**, do której odnośnik znajduje się na dole strony głównej [trekbikes.com](https://trekbikes.com). To szybki i prosty proces.



## 2 Przeczytaj instrukcję

Niniejsza instrukcja omawia kluczowe kwestie bezpieczeństwa. Nawet jeśli jeździsz na rowerze od lat, zapoznaj się z niniejszą instrukcją przed pierwszą przejażdżką. Możesz ją przeczytać w wersji fizycznej lub online na stronie **Wsparcie**, do której odnośnik znajduje się na dole strony głównej [trekbikes.com](https://trekbikes.com).



Rodzice i opiekunowie, jeśli z roweru ma korzystać wasze dziecko lub osoba będąca pod waszą opieką, upewnijcie się, że rozumie wszystkie zalecenia bezpieczeństwa zawarte w niniejszej instrukcji.

## Jak korzystać z instrukcji

Niniejsza instrukcja obejmuje wszystkie rowery Trek. Zawiera informacje przydatne w całym okresie użytkowania.

### Przeczytaj „Podstawy”

Przed rozpoczęciem jazdy przeczytaj Rozdział 1, **Podstawy**.

Jeśli Twój nowy nabytek to rower ze wspomaganie elektrycznym (e-rower), zapoznaj się z krótkim podręcznikiem oraz dodatkową Instrukcją obsługi roweru elektrycznego. Są one również dostępne na stronie **Wsparcie** serwisu [trekbikes.com](https://trekbikes.com).


### W Internecie znajdziesz też inne ważne informacje

Aktualne i szczegółowe informacje, w tym najczęściej zadawane pytania, harmonogramy konserwacji, poradniki dotyczące rozwiązywania problemów i wideo instruktażowe znajdziesz na stronie [trekbikes.com](https://trekbikes.com). Przewiń do odnośnika **Wsparcie** na dole strony głównej.



# Informacje o ostrzeżeniach

W niniejszej instrukcji znajdują się zaznaczone na szaro ostrzeżenia:

 **OSTRZEŻENIE!** *Tekst na szarym tle z symbolem ostrzegawczym wskazuje sytuacje lub zachowania, które mogą spowodować poważne obrażenia lub śmierć.*

Ostrzeżenia publikujemy, bo nie chcemy, aby cokolwiek stało się Tobie ani Twoim najbliższym.

Chcemy, by rower dawał dużo radości, dokładnie tak jak nasze ukochane maszyny.

Wiemy, jak to jest przewrócić się przed znakiem stopu, poharatać sobie ręce podczas naprawy łańcucha, czy poślizgnąć na zdradzieckim odcinku drogi. Przydarzyło się nam wszystko. W najlepszym wypadku jest nieprzyjemnie. W najgorszym możesz sobie zrobić krzywdę.

Dlatego zapoznaj się z ostrzeżeniami. W ten sposób dbamy o Twoje bezpieczeństwo.

# Zachowaj instrukcję na przyszłość

Instrukcja zawiera informacje o bezpiecznej jeździe, a także omawia sposób i czas wykonywania podstawowych kontroli oraz czynności konserwacyjnych (Rozdział 2). Zachowaj ją przez cały czas użytkowania roweru. Zalecamy również zachowanie wraz z instrukcją dowodu zakupu, na wypadek gdyby niezbędne było zgłoszenie reklamacji.

*Niniejsza instrukcja jest zgodna z następującymi normami: ANSI Z535.6; AS/NZS 1927:1998, CPSC 16 CFR 1512, ISO 4210-2 i ISO 8098.*

# Podstawy

- 7 Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa
- 10 Ważne informacje dotyczące rowerów elektrycznych
- 11 Poznaj swój sklep rowerowy
- 12 Schemat roweru
- 14 Przed pierwszą jazdą
- 16 Przed każdą jazdą
- 20 Bezpieczeństwo
- 24 Warunki użytkowania i ograniczenia wagowe
- 27 Podstawy techniki jazdy
- 33 Jazda z dzieckiem

## Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

Przed jazdą na rowerze zapoznaj się z poniższymi ważnymi informacjami o bezpiecznej jeździe na rowerze.

### Rower nie stanowi ochrony podczas wypadku

Najczęstszą przyczyną obrażeń w wyniku jazdy jest upadek z roweru. W razie kolizji lub zderzenia rower często ulega uszkodzeniu, a rowerzysta upada. Samochody są wyposażone w zderzaki, pasy bezpieczeństwa, poduszki powietrzne i strefy zgniotu. Rowery nie. Rower nie zapewnia ochrony podczas upadku.

Jeśli przydarzy Ci się jakiegokolwiek uderzenie, zderzenie lub wypadek, sprawdź czy nie doszło do obrażeń. Następnie zleć w sklepie rowerowym kontrolę roweru przed ponowną jazdą.

### Znaj granice swoich umiejętności

Rower może być niebezpieczny, szczególnie w przypadku jazdy wykraczającej poza umiejętności rowerzysty. Znaj granice swoich umiejętności i nie przekraczaj ich.

### Poznaj granice możliwości swojego roweru

#### Warunki użytkowania roweru

Rowery tworzymy z myślą o wytrzymaniu obciążeń związanych z „normalną” jazdą w określonych warunkach (patrz **Warunki użytkowania roweru**). Jeśli używasz swojego w sposób wykraczający poza wskazane warunki, może dojść do uszkodzeń w wyniku obciążeń lub zmęczenia materiału („*Zmęczenie materiału*” często pojawia się w tej instrukcji. Oznacza ono osłabienie materiału z powodu powtarzających się obciążeń lub naprężeń.). Uszkodzenia mogą znacznie ograniczyć żywotność ramy, widelca lub innych części.

#### Żywotność

Rowery nie są niezniszczalne, a ich części zużywają się. Nasze rowery

projektujemy tak, by wytrzymały obciążenia „normalnej” jazdy, bo takie są dobrze znane.

Nie jesteśmy jednak w stanie przewidzieć sił działających na rower podczas zawodów, jazdy w ekstremalnych warunkach, wypadków, wykorzystania roweru w wynajmie lub do celów komercyjnych, jak również jego użycia w sposób powodujący znaczne naprężenia lub zużycie materiału.

Uszkodzenie dowolnej części potencjalnie znacznie ogranicza jej żywotność, a awaria może wystąpić w dowolnym momencie.

Bezpieczny okres użytkowania elementu zależy od jego konstrukcji, materiałów, sposobu użytkowania, konserwacji, wagi rowerzysty, prędkości, terenu oraz środowiska pracy (wilgotność, zasolenie, temperatura itd.). Dlatego nie można precyzyjnie określić czasu, po jakim należy dany element wymienić.

Wszelkie pęknięcia, zadrapania lub odbarwienia w miejscu narażonym na wysokie obciążenia wskazują na osiągnięcie przez część (w tym ramę i widelec) końca żywotności i potrzebę

wymiany. Jeśli nie czujesz się pewnie z wykonaniem kontroli lub naprawy roweru, skontaktuj się ze sklepem.

W niektórych przypadkach lżejsza rama lub element ma większą żywotność od cięższych odpowiedników. Lekki rower oferujący najwyższy poziom osiągnięć wymaga jednak regularnej konserwacji, częstych kontroli i systematycznej wymiany części.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** *Użytkowanie roweru wpływa na jego zużycie i duże obciążenia. Różne materiały i podzespoły mogą być inaczej podatne na zużycie lub obciążenia. Jeżeli przewidziany czas pracy danego elementu roweru został przekroczony, może dojść do jego nagłej awarii.*

Harmonogram prac konserwacyjnych znajduje się w rozdziale **Dbanie o rower**.

### Postępuj ostrożnie

Niektóre elementy roweru mogą spowodować obrażenia ciała w przypadku niewłaściwej obsługi. Na przykład, zębatki oraz niektóre modele pedałów zawierają ostre elementy. Hamulce oraz wchodzące w ich skład elementy nagrzewają się.

Obracające się koła mogą rozciąć skórę, a nawet połamać kości. Istnieje ryzyko zakleszczenia przez zaciski oraz elementy obrotowe, takie jak dźwignie hamulca, a także łańcuch w miejscu styku z zębatką.

Części rowerów elektrycznych są szczególnie narażone na uszkodzenia. Przewody elektryczne, złącza, wpięcie akumulatora i komputer sterujący mogą z łatwością ulec uszkodzeniu w wyniku niewłaściwej obsługi.

### Jeźdź uważnie

Obserwuj uważnie otoczenie i unikaj niebezpiecznych sytuacji, które są zazwyczaj, ale nie zawsze, ewidentne (ruch na drodze, przeszkody, spadki i inne podobne). Wiele z takich sytuacji przedstawiamy w niniejszej instrukcji.

Niektóre ryzykowne akrobacje i skoki prezentowane w czasopiśmie lub na filmach są bardzo niebezpieczne; nawet doświadczeni sportowcy odnoszą poważne obrażenia w razie upadków (które nawet im się zdarzają).

Modyfikacje roweru mogą pogorszyć bezpieczeństwo. Każdy element Twojego nowego roweru został dokładnie dobrany i zatwierdzony. Bezpieczeństwo akcesoriów lub części zamiennych, a w szczególności sposób mocowania i łączenia ich z innymi elementami roweru nie zawsze są pewne. Dlatego używaj wyłącznie oryginalnych, zatwierdzonych części zamiennych. Jeśli nie masz pewności, które części są zatwierdzone do stosowania z danym rowerem, skontaktuj się ze sprzedawcą.

Przykłady modyfikacji:

- Zmiana cech fizycznych istniejących części (piaskowanie, piłowanie, wiercenie itp.);
- Wszelkie naprawy wykonywane na włóknie węglowym
- Zdejmowanie akcesoriów bezpieczeństwa, takich jak światła odblaskowe i dodatkowe wsporniki;
- Zastosowanie adapterów do układów hamowania;
- Dodawanie silnika elektrycznego lub silnika;
- Montaż akcesoriów;
- Wymiana części.

# Ważne informacje dotyczące rowerów elektrycznych

Przed jazdą na Twoim nowym rowerze elektrycznym zapoznaj się ze skróconą instrukcją roweru elektrycznego oraz dodatkową instrukcją obsługi roweru elektrycznego.

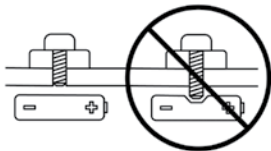
- Obie instrukcje zawierają ważne informacje na temat Twojego roweru elektrycznego.

- Dbanie o Ziemię to nasze wspólne zadanie, więc używaj, konserwuj i utylizuj części elektroniczne we właściwy sposób.

Oprócz części poświęconej użytkowaniu Twojego roweru elektrycznego, zalecamy zapoznanie się z rozdziałem **Ważne informacje przed pierwszą jazdą** w suplemencie.

Rower elektryczny ma ukryte przewody wewnątrz ramy i ma inne krytyczne części, takie jak jednostka napędowa

i akumulator. W przypadku montażu dodatkowych niestandardowych akcesoriów (np. koszyka na bidon) należy uważać, aby nie uszkodzić okablowania lub pakietu akumulatorów (np. używając zbyt długich lub zaostrzonych śrub). Może to spowodować zwarcie instalacji elektrycznej i/lub uszkodzenie akumulatora.



**⚠️ OSTRZEŻENIE!** Zwarcie instalacji elektrycznej i/lub uszkodzenie akumulatora może prowadzić do przegrzania. W bardzo rzadkich przypadkach, akumulator, który został poważnie uderzony, może się zapalić.

**⚠️ OSTROŻNOŚĆ!** Wszelkie nieautoryzowane modyfikacje (manipulacje) układu napędowego roweru elektrycznego są zabronione. Jeśli podejrzewasz, że ktoś naruszył Twój e-rower lub zauważył zmianę prędkości, przy której wspomaganie jazdy wyłącza się, przerwij jazdę i skontaktuj się z autoryzowanym sprzedawcą Trek w celu uzyskania pomocy.

# Poznaj swój sklep rowerowy

Najlepszy sposób na wiele szczęśliwych godzin bezproblemowej jazdy to dobry kontakt z ulubionym sklepem rowerowym.

## Kluczowe źródło wiedzy

Niniejsza instrukcja zawiera bardzo wiele użytecznych informacji na temat roweru, a jeszcze więcej znajdziesz na stronie **Wsparcie** serwisu [trekbikes.com](https://www.trekbikes.com).

Jednak ani instrukcja, ani strona nie naprawią flaka, nie wyregulują przerutek, nie poprawią wysokości siodełka, nie przygotują Ci kawy, ani nie wruszą ich historie o tym jednym prawie wygranym wyścigu.

Lokalne sklepy to dusza kolarstwa. Poniżej przedstawiamy tylko małą próbkę tego, co oferują:

## Wykwalifikowany personel

Pracownicy sklepu rowerowego to więcej niż sprzedawcy. To rowerzyści, którzy korzystają z asortymentu w sklepie i znają swój towar.

## Odpowiednie dopasowanie

Twój sklep ustawi i dopasuje rower do Ciebie, Twojego stylu jazdy i preferencji.

## Profesjonalni mechanicy

Dzięki pracownikom serwisu Twój rower lub rower elektryczny będzie idealnie sprawny rok w rok.

## Obsługa gwarancyjna

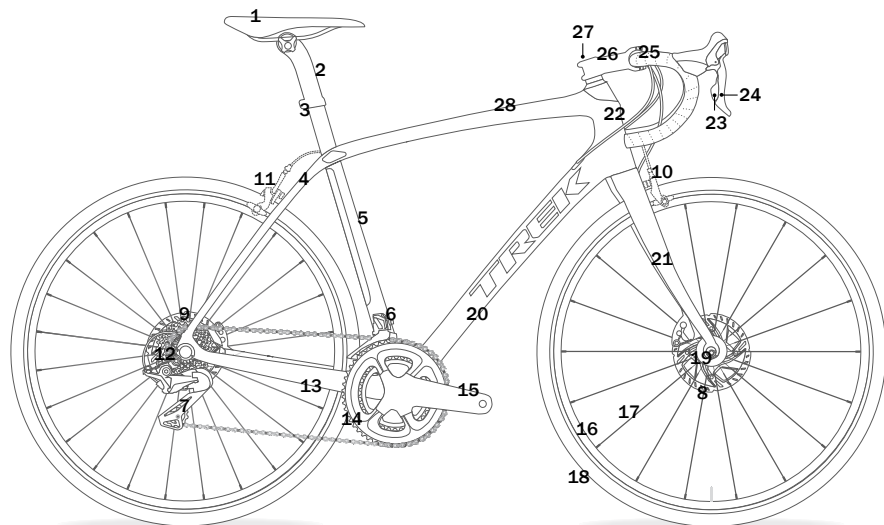
Jeśli w sprzedanym przez nas produkcie pojawi się wada, Twój sklep rowerowy się nią zajmie.

## Każdy rowerzysta znajdzie sklep dla siebie

Współpracujemy z ponad 3000 sklepów w USA i setkami na świecie. Niektóre specjalizują się w wyścigach, inne w obsłudze osób dojeżdżających do pracy, a jeszcze inne koncentrują na jeździe po górskich trasach. W wielu znajdzie się coś dla każdego.

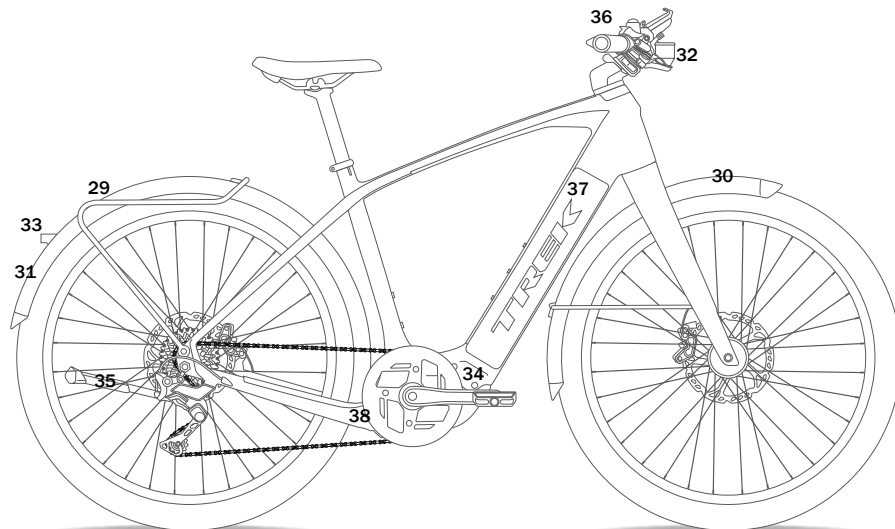
Jeśli nie masz swojego ulubionego sklepu, z łatwością znajdziesz go na stronie **Znajdź sklep** serwisu [trekbikes.com](https://www.trekbikes.com).

# Schematy rowerów

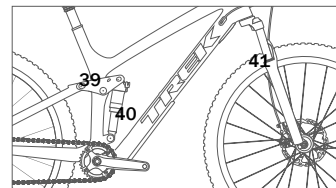


- |                              |                               |                |                                 |
|------------------------------|-------------------------------|----------------|---------------------------------|
| 1 Siodelko                   | 9 Tylny hamulec tarczowy      | 15 Ramię korby | 24 Dźwignia hamulca (klamka)    |
| 2 Szyca podsiodłowa          | 10 Przedni hamulec szczękowy  | 16 Obręcz      | 25 Kierownica                   |
| 3 Zacisk sztycy              | 11 Tylny hamulec szczękowy    | 17 Szprycha    | 26 Wspornik kierownicy (mostek) |
| 4 Górne rury widełek tylnych | 12 Kasetę                     | 18 Opona       | 27 Stery                        |
| 5 Rura podsiodłowa           | 13 Dolne rury widełek tylnych | 19 Piaśta      | 28 Rura górna                   |
| 6 Przerzutka przednia        | 14 Zębatka                    | 20 Rura dolna  |                                 |
| 7 Przerzutka tylna           |                               | 21 Widelec     |                                 |
| 8 Przedni hamulec tarczowy   |                               | 22 Główka ramy |                                 |
|                              |                               | 23 Manetka     |                                 |

Schematy te obejmują podstawowe części roweru. Twój model może nie być wyposażony we wszystkie przedstawione elementy. Odwiedź stronę **Wsparcie** serwisu [trekbikes.com](http://trekbikes.com), aby dowiedzieć się więcej.



- |                    |                                 |                         |
|--------------------|---------------------------------|-------------------------|
| 29 Bagażnik        | 36 Jednostka sterowania         | 41 Widelec amortyzowany |
| 30 Błotnik przedni | 37 Akumulator                   |                         |
| 31 Błotnik tylny   | 38 Osłona łańcucha              |                         |
| 32 Lampka przednia | 39 Ramię wahacza                |                         |
| 33 Lampka tylna    | 40 Amortyzator tylny („damper”) |                         |
| 34 Silnik          |                                 |                         |
| 35 Nóżka           |                                 |                         |



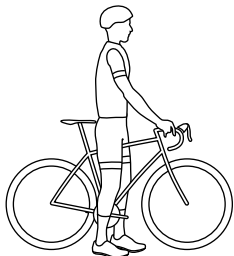


# Przed pierwszą jazdą

Przed pierwszą jazdą upewnij się, że rower jest gotowy do użycia.

## Jeźdź na odpowiedniej wielkości rowerze

Twój sklep pomoże Ci w dobraniu właściwie dopasowanego roweru.



Rysunek 1.1: Poprawna wysokość do jazdy.

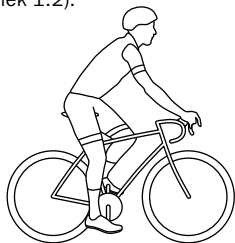
- W przypadku roweru ze standardową, prostą rurą górną powinno być co najmniej 25 mm odstępu między Twoim ciałem i górną rurą, gdy staniesz nad ramą (Rysunek 1.1)
- W przypadku ramy z obniżoną rurą górną lub ramy roweru górskiego, sprawdź rozmiar za pomocą odpowiedniej ramy ze standardową rurą górną.

## Przestrzegaj ograniczeń wagowych

Twój rower ma określone dopuszczalne obciążenie. Ogólne wytyczne znajdziesz w rozdziale **Warunki użytkowania roweru**.

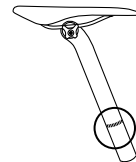
## Ustaw siodło na wygodnej wysokości

Upewnij się, że wysokość jest właściwa, siadając na siodelku i ustawiając piętę na niższej położonym pedale. Noga powinna być lekko zgięta (Rysunek 1.2).



Rysunek 1.2: Regulacja wysokości siodła.

Jeśli noga jest zgięta bardziej niż nieznacznie, podwyższ siodło. Jeśli nie sięgasz pedału, obniż siodło.



Rysunek 1.3: Ogranicznik maksymalnego wysunięcia sztycy podsiodłowej.

Nie ustawiaj siodelka na wysokości większej niż wskazana przez ogranicznik maksymalnego wysunięcia sztycy podsiodłowej lub masztu podsiodłowego, ponieważ może to spowodować uszkodzenie sztycy podsiodłowej lub ramy (Rysunek 1.3). Jeśli nie jesteś w stanie odpowiednio ustawić siodelka, odwiedź swój sklep.

## Rowery z tylnym zawieszeniem

Regulując siodło, weź pod uwagę skok tylnego koła w stosunku do pozycji siodelka

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Gdy sztyca jest całkowicie wsunięta, siodło w skrajnej tylnej pozycji i całkowicie skompresowane tylne zawieszenie, tylne koło może zetknąć się z siodelkiem. Aby to złągodzić, wyreguluj siodło w górę i do przodu.

## Ustaw kierownicę i wspornik na wygodnej wysokości

Ustawienie wysokości kierownicy jest bardzo ważne z punktu widzenia

panowania nad rowerem i komfortu. Kręcisz kierownicą, a rower jedzie tam, gdzie wskażesz.

Odpowiednie ustawienie i dokręcenie wspornika kierownicy wymaga specjalnych narzędzi i przeszkolenia, więc zostaw to zadanie sklepowi rowerowemu. Nie próbuj samodzielnie wykonywać tego typu regulacji, ponieważ wszelkie modyfikacje mogą wymagać jednoczesnego wprowadzenia zmian w manetkach, dźwigniach hamulców i linkach.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Nieprawidłowy montaż sterów i wspornika, a także dokręcenie ich z niewłaściwym momentem obrotowym mogą spowodować uszkodzenie rury sterowej widelca, a potencjalnie jej pęknięcie. Uszkodzenie rury sterowej może doprowadzić do upadku.

## Poznaj swój rower

Aby czerpać jak największą radość z roweru, poznaj swoje:

- Pedaly (platformowe, SPD lub z noskami)
- Hamulce (dźwignie lub nożne)
- Przerzutki (jeśli są)
- Zawieszenie (jeśli jest)

Wygodny i dający pewność rower da Ci więcej radości.

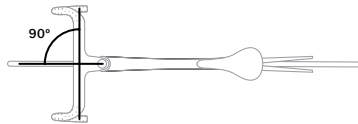
# Przed każdą jazdą

Przed jazdą na rowerze dokonaj kontroli bezpieczeństwa, na płaskim podłożu i z dala od ruchu drogowego. Jeśli którakolwiek z części nie przejdzie pomyślnie kontroli, napraw ją lub zleć serwis roweru przed jazdą.

## Lista kontrolna przed jazdą

### Sprawdź kierownicę

- Upewnij się, że kierownica jest ustawiona prosto, prostopadle względem koła (Rysunek 1.6).
- Sprawdź, czy kierownica jest odpowiednio dokręcona, gdyż w przeciwnym wypadku może się skrzywić i obrócić we wsporniku kierownicy.
- Upewnij się, że podczas wykonywania kierownicą ruchów na boki nie dochodzi do ciągnięcia, ani przyszczypnięcia linek.



Rysunek 1.6: Właściwe ustawienie kierownicy i siodełka.

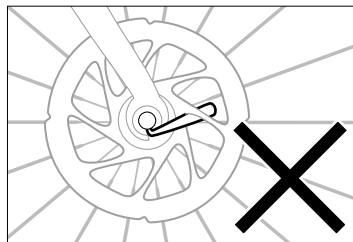
### Sprawdź siodełko i wspornik kierownicy

- Upewnij się, że siodełko jest w jednej linii z osią roweru (Rysunek 1.6).
- Upewnij się, że szyny siodełka lub obejm są odpowiednio dokręcone, dzięki czemu siodełko nie obróci się, nie przesunie, ani nie odchyli w górę lub w dół.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Nieodpowiednio wyregulowana i zamknięta dźwignia zacisku koła (szybkoszamykacz) może poruszyć się i zablokować między szprychami lub w tarczy hamulca. Może to również spowodować niespodziewane poluzowanie się lub odpadnięcie koła. Może to spowodować utratę kontroli, upadek i poważne obrażenia lub śmierć. Przed każdą jazdą upewnij się, że szybkoszamykacz jest prawidłowo wyregulowany i zamknięty.

### Sprawdź koła

- Sprawdź, czy obręcze i szprychy nie są uszkodzone. Zakręć kołem. Powinno obracać się w równej odległości od widelca (z przodu) i od dolnych rur widełek tylnych (z tyłu), a także nie ocierać o klocki hamulcowe (hamulce szczękowe).
- Upewnij się, że osie są w pełni posadowione na hakach.
- Podnieś rower i mocno uderz oponę od góry. Koło nie powinno wypaść, poluzować się ani poruszać się na boki.



Rysunek 1.7: Niewłaściwie ustawiony zacisk może przeszkadzać w pracy układu hamulcowego.

- Jeśli Twoje koło mocowane jest na szybkoszamykacz, upewnij się, że jego dźwignia jest poprawnie zamknięta i ułożona: nie dotyka widelca lub wyposażenia dodatkowego (bagażnik,

blotnik, sakwy itp.) oraz nie powoduje kolizji ze szprychami i układem hamulcowym podczas obrotu koła (Rysunek 1.7).

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Pewne zaciśnięcie koła wymaga znacznej siły. Nieodpowiednio zabezpieczone koło może się poluzować lub wypaść, powodując poważne obrażenia.

Nakrętkę regulacyjną należy dokręcić na tyle, aby siła zamykania dźwigni szybkoszamykacza pozostawiła ślad na dłoni. Jeśli dźwignia nie zamyka się prawidłowo z powodu kontaktu z widelcem lub akcesorium, zmierz położenie i zamknij dźwignię.

Jeśli dźwignia czegokolwiek dotknie, może nie zostać zamknięta. Jeśli masz szybkoszamykacz osi (nie os przelotową), a prawidłowe zamknięcie nie jest możliwe, zdejmij szybkoszamykacz i umieść dźwignię po przeciwnej stronie roweru. Wyreguluj i zamknij prawidłowo lub skontaktuj się ze sklepem rowerowym w celu wymiany.

### Sprawdź opony

- Upewnij się, że opony są napompowane z ciśnieniem w zalecanym zakresie za pomocą pompki z manometrem. Nie przekraczaj niższej spośród wartości maksymalnych ciśnienia wskazanych na oponie lub obręczy.

**UWAGA:** Zalecamy pompkę ręczną lub nożną, nie kompresor na stacji benzynowej lub elektryczny. W przypadku kompresorów istnieje większe prawdopodobieństwo nadmiernego napompowania, co może spowodować pęknięcie opony.

## Sprawdź hamulce

- Przy stojącym rowerze upewnij się, że możesz uzyskać pełną siłę hamowania bez dociskania dźwigni hamulca do kierownicy. (Jeśli tak się dzieje, może być niezbędne wyregulowanie hamulców.)
- Sprawdź, czy hamulec na przednim kole działa poprawnie. Jedź powoli i wyhamuj przednim hamulcem. Rower powinien zatrzymać się natychmiast.

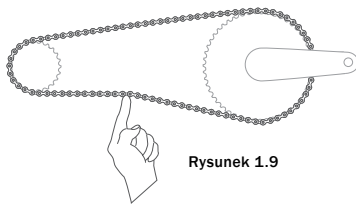


Rysunek 1.8: Użycie obu hamulców jednocześnie. Zaciśnięcie wyłącznie hamulca przedniego może spowodować wychylenie roweru do przodu.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Przy nagłym lub nadmiernie mocnym hamowaniu przednim kołem możliwe jest oderwanie tylnego koła od ziemi. Może to spowodować utratę kontroli, a w rezultacie upadek. Najlepiej jest użyć jednocześnie obu hamulców. (Rysunek 1.8)

- W przypadku hamulców szczękowych lub tarczowych powtórz proces z hamulcem tylnym.
- W przypadku hamulca nożnego zacznij od ustawienia pedału skierowanego do tyłu roweru nieznacznie powyżej pozycji poziomej. Naciśnij na ten pedał. Hamulec powinien zadziałać przy poruszeniu pedału w dół.

## Sprawdź łańcuch



Rysunek 1.9

- Upewnij się, że łańcuch lub pas jest odpowiednio naciągnięty, ponieważ w przeciwnym wypadku może spaść. Jeśli nie znasz odpowiedniego naciągnięcia, odwiedź sklep rowerowy.

- Sprawdź, czy łańcuch nie jest nigdzie skrzywiony, zardzewiały, a także czy nie ma złamanych sworzni, blaszek lub rolek.

- Hamulec nożny: Całkowite odgięcie pionowe w środkowym odcinku łańcucha powinien mieścić się w zakresie 6–12 mm (Rysunek 1.9).

## Sprawdź linki/kable

Upewnij się, że linki i pancerze są odpowiednio zamocowane na ramie i widelcu, tak by nie zakłócały ruchu innych elementów i nie dochodziło do ich zakleszczenia.

## Sprawdź światła odblaskowe, lampki i akcesoria

- Upewnij się, że odblaski są czyste i ustawione prostopadłe względem obrotu.
- Zadbaj o właściwe zamocowanie, ustawienie i pracę lampek przednich/tylnych oraz akcesoriów.
- Ustaw światła równoległe względem nawierzchni. Upewnij się, że akumulatory są naładowane.

## Sprawdź akumulator i komputer w rowerze elektrycznym

- W przypadku roweru elektrycznego upewnij się, że akumulator jest pewnie założony i całkowicie naładowany, a komputer i układy roweru elektrycznego pracują poprawnie.

## Sprawdź zawieszenie (jeśli jest)

- Dostosuj zawieszenie do własnych potrzeb i upewnij się, że żadnego elementu zawieszenia nie można maksymalnie ścisnąć („dobić”). Instrukcje dotyczące regulacji zawieszenia są dostępne na stronie **Wsparcie** serwisu [trekbikes.com](http://trekbikes.com).

## Sprawdź pedały

- Pedały oraz buty należy utrzymywać w czystości i wolne od zanieczyszczeń, które mogłyby negatywnie wpływać na pracę pedałów.
- Chwyć pedały i ramię korby, a następnie poruszaj nimi na boki, by sprawdzić, czy nie występują luzy. Zakręć również pedałami, by przekonać się, czy obracają się swobodnie.

# Bezpieczeństwo

Postępując zgodnie z poniższymi kluczowymi zaleceniami bezpieczeństwa ograniczysz ryzyko wypadków podczas jazdy.

## Zadbaj o sprzęt

- Podczas jazdy na rowerze zawsze noś kask. Ogranicza to ryzyko urazów głowy, jeśli dojdzie do wypadku. Upewnij się, że kask jest odpowiednio dopasowany i spełnia normy bezpieczeństwa.
- Ubierz się odpowiednio. Luźna odzież lub akcesoria mogą wkręcić się w koła lub inne części i spowodować upadek (np. przez wkręcenie nogawki w zębatkę).
- Upewnij się, że wszystkie luźne paski i akcesoria są odpowiednio zabezpieczone (paski toreb, sakwy, itp.).

- Popraw widoczność. Załóż fluorescencyjną odzież w dzień i odblaskową w nocy. Ruch w górę / w dół podczas pedalowania pozwala Cię rozpoznać jako człowieka jadącego na rowerze. W nocy podkreśl swoje stopy, kostki i nogi za pomocą produktów z elementami odblaskowymi. W dzień noś fluorescencyjne skarpetki, buty, osłony lub ocieplacze.
- Używaj przednich i tylnych lampek, w dzień i w nocy. Sprawdź, czy światła odblaskowe są czyste i prawidłowo ustawione.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Światła odblaskowe działają tylko wtedy, gdy są oświetlone. Nie zastąpią lampek. Jazda bez odpowiedniego oświetlenia po zmierzchu i przy słabej widoczności jest skrajnie niebezpieczna.

## Jeźdź rozsądnie

Znaj granice swoich umiejętności i nie przekraczaj ich.

- Podczas jazdy nie rozpraszaj się. Korzystanie z telefonu, odtwarzacza, czy innego podobnego urządzenia podczas jazdy może spowodować wypadek.
- Nie jeźdź zbyt szybko. Większa prędkość to większe ryzyko, a w razie kolizji większe siły. Moc roweru elektrycznego może Cię zaskoczyć.
- Podczas jazdy zawsze trzymaj kierownicę. Miej przynajmniej jedną rękę na kierownicy.
- Nie jeźdź w dwie osoby na jednoosobowym rowerze.
- Nie jeźdź pod wpływem alkoholu lub leków, które powodują senność lub rozproszenie uwagi.

• Unikaj jazdy w dużych grupach. Jazda blisko innych ogranicza widoczność na drogę i może spowodować utratę kontroli nad rowerem. Ponadto, duże grupy rowerzystów mogą utrudniać jazdę innym uczestnikom ruchu drogowego.

• Nie jeźdź w sposób nieprzewidziany dla Twojego rodzaju roweru (patrz **Warunki użytkowania roweru**).

**Uwaga dot. rowerów elektrycznych:** Pamiętaj o tym, że inni uczestnicy ruchu drogowego nie spodziewają się, że rower elektryczny może jechać szybciej niż normalny. Szybsza jazda może też zwiększyć ryzyko wypadku.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Ryzyko odniesienia obrażeń jest większe podczas użytkowania roweru lub nieprawidłowy sposób. Niewłaściwe użytkowanie może też spowodować dodatkowe obciążenie roweru. Duże obciążenia mogą spowodować uszkodzenie ramy lub części, co może doprowadzić do obrażeń ciała. Ogranicz ryzyko obrażeń korzystając z roweru wyłącznie w przewidziany sposób.

## Nie korzystaj z roweru w niewłaściwy sposób

Korzystanie w niewłaściwy sposób to, na przykład: jazda po gałęziach, kamieniach lub innych przeszkodach; wykonywanie sztuczek; jazda w ciężkim terenie; jazda z szybkością niedostosowaną do warunków lub jazda w nietypowy sposób. Niewłaściwe użytkowanie w sposoby opisane powyżej i inne zwiększają obciążenia działające na każdy element roweru.

## Unikaj zagrożeń

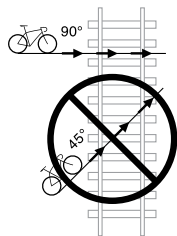
Zwracaj uwagę na samochody, pieszych i innych rowerzystów. Zakładaj, że inni Cię nie widzą i przygotuj się na ich ominięcie lub działania, na przykład otwarcie drzwi na Twoim torze jazdy.

Zachowaj ostrożność podczas jazdy w terenie. Jeździj tylko po wyznaczonych szlakach. Nie przejeżdżaj po kamieniach, gałęziach ani zagłębieniach.

Nie jeźdź z luźnymi przedmiotami lub smyczą przymocowanymi do kierownicy lub innych elementów roweru.

Uważaj na niebezpieczeństwa na drodze: wyboje, kratki ściekowe, luźne lub obniżone pobocza, jak również zanieczyszczenia, na których koła mogą się zablokować, ugrzęznąć lub wpaść w poślizg i spowodować utratę kontroli nad rowerem. Jeśli czujesz się niepewnie w warunkach na drodze, poprowadź rower.

Przy przejeżdżaniu przez tory lub kratki odpływowe, podjeżdż ostrożnie i przejeżdżaj prostopadłe do nich, aby uniknąć zablokowania koła w otworach (Rysunek 1.10).



Rysunek 1.10 Przejazd przez tory.

## Szanuj pogodę

Zachowaj szczególną ostrożność podczas jazdy w deszczu lub śniegu, ponieważ przyczepność opon jest znacznie ograniczona.

Droga hamowania zwiększa się w deszczową pogodę. Zaciskaj hamulce wcześniej i jeźdź ostrożniej niż w suchą pogodę.

## Wsluchuj się w swój rower

W razie zauważenia nietypowego zachowania roweru (na przykład, rower trzęsie się lub chybocze) lub hałasu natychmiast zatrzymaj rower i znajdź usterkę.

Po jakimkolwiek upadku lub uderzeniu zleć dokładną kontrolę roweru w sklepie (szczególnie w przypadku roweru z włókna węglowego).

Uszkodzenie roweru może nie być widoczne od razu. Napraw każdą usterkę przed ponowną jazdą lub zleć wykonanie serwisu w sklepie.

## Planuj

Nie ma nic fajnego w przebitej oponie lub innych usterkach mechanicznych podczas przyjemnej przejażdżki. Woź ze sobą pompkę, zapasową dętkę, zestaw łałek, narzędzia i zapasowe baterie lub ładowarki dla lampek i akumulatorów. Naucz się wykonywać naprawy roweru niezbędne dla bezpiecznego powrotu z przejażdżki.

## Przestrzegaj prawa na drodze i w terenie

Odpowiadasz za przestrzeganie przepisów prawa obowiązujących w miejscu jazdy. Postępuj zgodnie ze wszystkimi zasadami dotyczącymi rowerów elektrycznych, oświetlenia roweru, jazdy po drogach lub ścieżkach, noszenia kasku, przewozu dzieci, a także przepisami ruchu drogowego.

# Warunki użytkowania i ograniczenia wagowe

Na ramie Twojego roweru jest naklejka, która określa warunki użytkowania roweru. Roweru należy używać zgodnie z warunkami użytkowania określonymi dla danego rodzaju roweru.




## Naklejka na ramie

Sprawdź naklejkę z warunkami użytkowania i/lub dotyczącą rowerów ze wspomaganie elektrycznym (EPAC):

Szybki rower elektryczny (Speed EPAC) 45 km/h	Oznakowanie UE EPAC ISO, znak CE dla modelu	Oznakowanie US EPAC ISO, znak dla klasy
<p>Diamant Fahrradwerke GmbH L1e-B e1*168/2013*xxxxx WIDZxxxxxxxxxxxxx -- dB(A), --- min - 0.3 kW 45km/h max 145 kg</p>  <p>RECOMMENDED TYRE PRESSURE BAR (PSI), COLD FRONT 2.4 (35) REAR 2.4 (35)</p>	<p>2022 250 W max 20 kg max 25 km/h</p>  <p>max 136 kg Bikesurape BV / Trek Benelux Colijnmarstroom 2-29C 3847 LE Harderwijk The Netherlands</p>	<p>ISO 4210-2 Miejski/Trekking</p> <p>Klasa I Maks. 250 W Maks. 32 km/h</p>
	<p>ISO 4210-2 Miejski/Trekking</p>	<p>EN 15194 Miejski/Trekking EPAC</p>

**⚠️ OSTRZEŻENIE:** Jeśli sposób użytkowania roweru przyczynia się do powstawania większych obciążeń niż wskazane w warunkach użytkowania roweru, rower lub jego elementy mogą ulec uszkodzeniu lub złamaniu. Uszkodzony rower może doprowadzić do utraty kontroli nad pojazdem, a w rezultacie do upadku. Nie wolno użytkować roweru w warunkach, które wywierają obciążenia przekraczające możliwości roweru. Jeśli nie znasz wartości granicznych dla swojego roweru, skontaktuj się ze sprzedawcą.

Dopuszczalne obciążenie = rowerzysta + rower + sprzęt/towar.

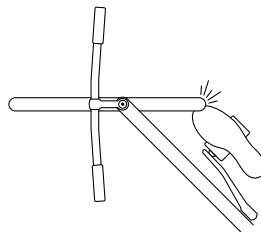
Warunki użytkowania	Teren	Dopuszczalne obciążenie	Rodzaj roweru lub definicja
<p>Rower dziecięcy</p> 	<p>Zalecenia dotyczące jazdy dziecka. Dziecko nie powinno jeździć bez opieki rodzica. Dzieci nie powinny jeździć w pobliżu pochyłości, krawężników, stopni, dziur lub kałuż, a także w miejscach, w których występuje ruch uliczny.</p>	36 kg	<p>Maksymalna wysokość siodełka: 635 mm</p> <p>Zazwyczaj rower z kołami 12-, 16- lub 20-calowymi; dziecięcy trójkołowiec; obejmuje rower z przyczepką</p> <p>Brak systemów mocujących koła z szybkozamykaczem</p>
<p>Warunek użytkowania 1</p> 	<p>Jazda po utwardzonej nawierzchni, gdzie opony przez cały czas stykają się z podłożem.</p>	125 kg	<p>Rower szosowy z zagiętą kierownicą (barankiem)</p> <p>Triathlon, czasówki, lub rower do szybkiej jazdy</p> <p>Rower typu cruiser z dużymi kołami 26-calowymi i kierownicą odgiętą do tyłu</p> <p>Rower szosowy z zagiętą kierownicą (barankiem) ze wspomaganie elektrycznym</p>
		136kg (300lb)	Standardowy rower ze wspomaganie elektrycznym (e-rower)
		250kg (550lb)	Tandem
<p>Warunek użytkowania 2</p> 	<p>Jazda w warunkach użytkowania 1 oraz po gładkich drogach zwirowych i oczyszczonych szlakach z niskimi kątami nachylenia powierzchni.</p> <p>Dziury poniżej 15 cm.</p>	80 kg	Rower górski lub hybrydowy z kołami 24-calowymi
		125 kg	Rower przełajowy: zagięta kierownica (baranek), opony z bieżnikiem 700c i hamulce cantilever lub tarczowe
		136kg (300lb)	Rower hybrydowy lub DuoSport z kołami 700c, z oponami o szerokości ponad 28c oraz płaską kierownicą
			Standardowy rower ze wspomaganie elektrycznym

<b>Warunek użytkowania 3</b> 	<p>Jazda w warunkach użytkowania 1 i 2, plus trudne szlaki, małe przeszkody i równe, ale trudne technicznie odcinki.</p> <p>Skoki nie większe niż 61 cm.</p>	80 kg	<p>Rower górski z kołami 24-calowymi</p>
		136 kg	<p>Wszystkie rowery górskie bez zawieszenia tylnego są projektowane z myślą o warunkach użytkowania 3. Wszystkie rowery górskie z zawieszeniem tylnym o krótkim skoku są projektowane z myślą o warunkach użytkowania 3.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rowery górskie „standardowe”, „wyścigowe”, „cross-country” i „na singletrack” z szerokimi oponami 26-, 27,5- i 29-calowymi z terenowym bieżnikiem</li> <li>- Zawieszenie tylne o krótkim skoku (75 mm lub mniejszym)</li> </ul> <p>Rowery górskie ze wspomaganie elektrycznym</p>
<b>Warunek użytkowania 4</b> 	<p>Jazda w warunkach 1, 2 i 3 plus trudne technicznie odcinki i przeszkody średniej wysokości. Skoki nie większe niż 120 cm.</p>	136kg (300lb)	<p>Rower górski określony jako „mocny”, „na techniczne szlaki” lub „all-mountain” z szerokimi oponami 26-, 27,5- i 29-calowymi z terenowym bieżnikiem oraz zawieszeniem tylnym o średnim skoku (100 mm lub więcej)</p>
<b>Warunek użytkowania 5</b> 	<p>Jazda z uwzględnieniem skoków, jazda z dużymi prędkościami, agresywna jazda po nierównej nawierzchni lub wykonywanie pełnych skoków na płaskiej nawierzchni.</p>	136kg (300lb)	<p>Rowery typu „freeride”, „do skoków” lub „gravity” z mocnymi ramami, widelcami i częściami oraz zawieszeniem tylnym o dużym skoku (178 mm lub większym)</p> <p>Ten rodzaj użytkowania jest bardzo niebezpieczny, a na rower działają duże siły. Duże siły mogą powodować zmęczenie rami, widelca lub elementów. W przypadku jazdy w terenie opisanym w warunkach 5 należy przestrzegać środków ostrożności, częściej dokonywać przeglądów roweru oraz częściej wymieniać podzespoły. Dobrze też nosić komplet sprzętu bezpieczeństwa, na przykład kask full face, ochraniacze i zbroje, czyli ochraniacz tułowia.</p>

## Podstawy techniki jazdy

Stosuj się do następujących zaleceń i technik, aby w pełni wykorzystać jazdę.

### Skrećanie i prowadzenie



Rysunek 1.11: Zaczepianie butem o przednie koło.

Uważaj na zaczepienie butem o przednie koło Kiedy skręcasz kierownicę podczas jazdy z bardzo niskimi prędkościami stopa lub noski mogą zaczepiać o przednie koło lub błotnik. Nie pedałuj, gdy jedziesz powoli ze skręconą kierownicą.

Mokre, brudne lub nierówne drogi wpływają na prowadzenie roweru. Mokre elementy malowane (przejścia, oznakowanie poziome) i metalowe (kraty, pokrywy studzienek) mogą być

wyjatkowo śliskie. Staraj się unikać gwałtownych zmian kierunku na gorszych nawierzchniach.

### Przystawki czasowe („lemondki”) i prowadzenie

Przystawka czasowa to przedłużenie kierownicy naprzód z podparciem na przedramiona. Jazda z opartymi na przystawce czasowej przedramionami lub łokciami potencjalnie ogranicza możliwość sterowania i hamowania. Jeśli potrzebujesz lepszej kontroli, zmień pozycję w taki sposób, aby ręce znajdowały się w pobliżu dźwigni hamulców, bez podpierania się na łokciach lub przedramionach.

Nie korzystaj z podparć na ramiona jako chwytów. Przewidziane są wyłącznie jako punkt wsparcia dla przedramion umieszczonych pośrodku podpórki. Powieszenie się na krańcach podpórki może spowodować ich złamanie.

## Zatrzymywanie się

Podczas jazdy zawsze dbaj o zachowanie bezpiecznej odległości od innych pojazdów lub obiektów i zostaw odstęp niezbędny do zatrzymania się. Dopasuj odległość i siłę hamowania do warunków i prędkości.

Najbezpieczniejsze hamowanie to takie wykonywane płynnie i równomiernie. Obserwuj sytuację przed sobą i dopasuj prędkość tak, aby unikać nagłego hamowania.

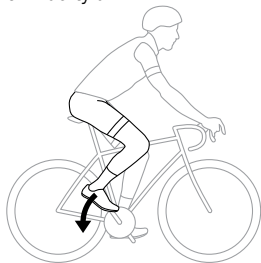
Różne rowery mają różne układy hamulcowe, a siła hamowania zależy od warunków użytkowania (patrz **Warunki użytkowania i ograniczenia wagowe**). Miej na uwadze siłę hamowania swojego roweru i nie przekraczaj jego możliwości. Jeśli chcesz, by siła hamowania była większa (lub mniejsza), skontaktuj się ze swoim sklepem.

Mokre, brudne lub nierówne drogi wpływają na reakcję roweru na hamowanie. Zachowaj szczególną ostrożność podczas hamowania w niekorzystnych warunkach. Hamuj płynnie i załóż, że droga hamowania będzie dłuższa i hamowanie potrwa więcej czasu.

### Hamulec nożny

*Rodzice i opiekunowie, wyjaśnijcie to swojemu dziecku lub osobie, którą się opiekujecie.*

Jeśli Twój rower wyposażony jest w hamulec nożny (wyzwalany pedałami), hamuj poprzez wykonanie ruchu pedałami do tyłu.



Rysunek 1.12

Aby uzyskać największą siłę hamowania, korba powinna być ustawiona w położeniu poziomym. Nim hamulec zadziała, dojdzie do nieznaczego obrotu korby, więc podczas hamowania ustaw tylny pedał nieco powyżej osi poziomej (Rysunek 1.12).

### Hamulce ręczne

Przed jazdą upewnij się, że wiesz która dźwignia hamulca kontroluje który hamulec (przedni lub tylny).

Jeśli rower jest wyposażony w dwa hamulce ręczne, używaj obu jednocześnie.

Hamulec przedni zapewnia większą siłę hamowania niż tylny, więc nie używaj go z nadmierną siłą, ani zbyt gwałtownie. Zwiększaj nacisk na oba hamulce stopniowo aż do zwolnienia do pożądanej prędkości lub zatrzymania.

Jeśli musisz się nagle zatrzymać, przenieś ciężar na tył podczas hamowania, aby utrzymać koło tylne na ziemi.

**OSTRZEŻENIE:** Zbyt szybkie lub zbyt mocne zahamowanie przedniego koła może spowodować oderwanie tylnego koła od nawierzchni lub poślizg przedniego koła. W wyniku tego dojdzie do utraty kontroli i upadku.

Niektóre hamulce przednie wyposażone są w „modulator”, czyli urządzenie pozwalające uzyskać lepszą modulację pracy hamulca przedniego.

## Zmiana biegów

Biegi w rowerze umożliwiają wygodne pedałowanie w różnych warunkach, chociażby podjazdy pod górę, jazdę pod wiatr i szybką jazdę w płaskim terenie. Dobierz optymalne przełożenie do warunków, czyli takie, które umożliwia pedałowanie ze stałą kadencją.

Większość rowerów korzysta z jednego z dwóch systemów zmiany przełożeń: opartego na przerzutce, czyli układu zewnętrznego lub piasty z przełożeniami wewnętrznymi. Korzystaj z właściwej dla swojego roweru techniki.



Różne manetki i przerzutki działają w różny sposób. Poznaj swój układ zmiany biegów.

## Zmiana przełożeń za pomocą przerzutki

**▲ OSTRZEŻENIE:** *Niewłaściwa technika zmiany biegów może spowodować zablokowanie lub spadnięcie łańcucha, a w efekcie utratę kontroli i upadek.*

Przerzutka przesuwają łańcuch z jednej zębatki na drugą. Przełożeń zmieniasz poprzez ruch dźwigni zmiany biegów (zwanej również manetką), która kontroluje pracę przerzutki. W większości rowerów lewa manetka steruje przerzutką przednią, a prawa tylną.

Przełożeń należy zmieniać wyłącznie, gdy pedały i łańcuch poruszają się do przodu.

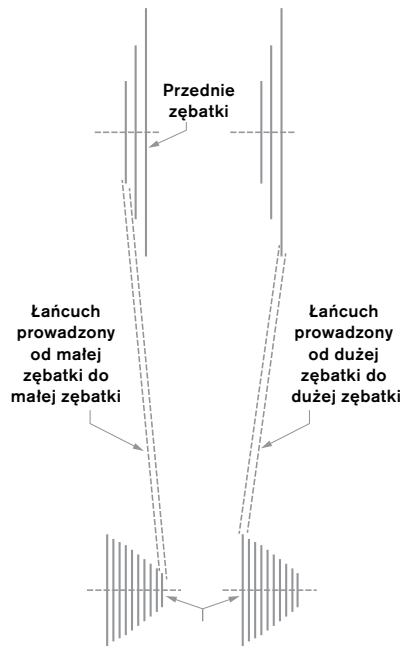
Podczas zmiany biegu ogranicz nacisk na pedały. Przy zmniejszonym napięciu łańcucha zmiana przełożeń odbywa się szybciej i płynniej, co ogranicza zużycie łańcucha, przerzutki i zębatek.

Nie należy używać obu manetek jednocześnie.

Nie zmieniaj biegów podczas pokonywania nierówności, gdyż wiąże się to z ryzykiem spadnięcia lub zablokowania łańcucha bądź niewłaściwej zmiany przełożeń.

Nie wolno jeździć z łańcuchem ustawionym na skrajnych zębatkach. Ustawienie łańcucha na skrajnych zębatkach nazywa się krzyżowaniem łańcucha. Dochodzi do tego, gdy łańcuch prowadzony jest od największej zębatki z przodu do największej zębatki z tyłu (i odwrotnie, od najmniejszej do najmniejszej).

W takim położeniu ułożony jest on pod skrajnie dużym kątem, co powoduje ciężką pracę łańcucha i zębatek, a w rezultacie ich szybsze zużycie (Rysunek 1.13).



Rysunek 1.13

## Zmiana przełożeń w przypadku piasty z przełożeniami wewnętrznymi

Podczas zmiany przełożeń jedź bez pedalowania. Nacisk na łańcuch uniemożliwia prawidłowe działanie mechanizmu zmiany przełożeń i może spowodować jego uszkodzenie.

W większości układów wyposażonych w piastę z przełożeniami wewnętrznymi możliwa jest zmiana biegów podczas postoju. Można, na przykład, zmienić bieg na niższy przed znakiem stopu w celu szybszego startu.

## Pedałowanie

Przed jazdą poznaj swoje pedały i naucz się płynnie pedałowić.

Dostępne są trzy rodzaje pedałów: Platformowe, z noskami, zatraskowe (SPD). Pedały z noskami i zatraskowe łączą Twoje stopy z pedałami, umożliwiając przeniesienie większej siły podczas całego ruchu pedałem (ruchu do góry i w dół), co poprawia wydajność pedałowania.

Noś wyłącznie buty dopasowane do Twoich pedałów. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących zgodności, skonsultuj sprawę ze swoim sklepem.

## Platformowe

Pedały platformowe są dokładnie takie, jak wynika z ich nazwy – płaskie. Nie wymagają specjalnego obuwia i umożliwiają swobodny ruch stóp na pedałach.

## Noski

Noski przytrzymują Twoje stopy do pedałów za pomocą tzw. „koszyka” i paska, który okala Twoje palce.

## Pedały zatrzaskowe

Pedały zatrzaskowe wymagają specjalnych butów rowerowych wyposażonych w blok wpinany do pedału.

Aby wpiąć się w pedały: Ustaw bloki na spodzie buta odpowiednio względem mechanizmu w pedale i naciśnij.

Aby wpiąć się z pedałów: Obróć piete do zewnątrz, aż poczujesz wypięcie buta z pedału.

**Jeśli korzystasz z nosków lub pedałów zatrzaskowych:** Musisz nauczyć się szybkiego i sprawnego uwalniania nóg z pedałów, więc przećwicz to przed jazdą.

**WSKAZÓWKA:** *ustaw rower w trenerze lub w świetle drzwi, gdzie framuga ułatwi utrzymanie równowagi.*

Upewnij się, że mechanizm zwalnający działa prawidłowo i wyreguluj go przed jazdą.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** *Niewłaściwa technika jazdy, nieprawidłowe przełożenie lub niewłaściwe działanie pedałów mogą doprowadzić do uwięzienia stopy lub jej przypadkowego zwolnienia z pedału, powodując utratę panowania nad rowerem.*

## Jazda z dzieckiem

Postępuj zgodnie z poniższymi zaleceniami, by zapewnić małym kolarzom maksimum bezpieczeństwa i przyjemności z jazdy.

### Ciągnięcie dziecka w przyczepce lub przewożenie go w foteliku rowerowym

**⚠ OSTRZEŻENIE:** *Zamontowanie na rowerze fotelika dla dziecka wiąże się ze zwiększeniem wagi i zmianą środka ciężkości. Może to spowodować, że wydłuży się droga hamowania, trudniej będzie kierować i łatwiej będzie się przewrócić. Nigdy nie pozostawiaj dziecka w foteliku bez nadzoru. Jeśli masz zamontowany fotelik dla dziecka, zachowuj szczególną ostrożność podczas balansowania, hamowania i pokonywania zakrętów. Przewrócenie lub utrata kontroli mogą prowadzić do poważnych obrażeń fizycznych lub śmierci twojej lub twojego pasażera.*

**⚠ OSTRZEŻENIE:** *Niektóre bagażniki rowerowe nie są przeznaczone do użytku z fotelikami dla dzieci. Jeśli masz wątpliwości, skontaktuj się ze sklepem rowerowym firmy Trek.*

**⚠ OSTRZEŻENIE:** *Producenci fotelików dla dzieci mają różne systemy montażu, które mogą nie pasować do niektórych bagażników rowerowych. Jeśli masz wątpliwości, skontaktuj się z producentem fotelika dla dziecka.*

**⚠ OSTRZEŻENIE:** *Jeśli zamontujesz bagażnik, który jest niezgodny, może dojść do jego nagłego poluzowania lub odłączenia. W efekcie dziecko może spaść lub mieć styczność z ruchomymi elementami roweru, co z kolei może prowadzić do poważnych obrażeń fizycznych lub śmierci.*

• Jeśli w foteliku rowerowym lub przyczepce przymocowanej do roweru jeździ dziecko, należy zachować wzmoczoną czujność, aby zapewnić mu bezpieczeństwo. Należy się upewnić, że rower nadaje się do zamocowania fotelika dla dziecka lub przyczepki. W przypadku przyczepki należy użyć dostarczonej w zestawie flagi.

- Nie należy mocować fotelika dla dziecka do ramy z włókna węglowego (np. rury podsiodłowej) lub sztycy, chyba że jest on specjalnie do tego przystosowany. Jeśli nie wiesz, czy tak jest, zapytaj się w sklepie.
- Sprawdź mocowanie lub łączenie z rowerem przed każdą jazdą.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** *Nie wolno montować zacisku na ramie roweru (np. z włókna węglowego), która nie jest do tego przystosowana. Materiał ramy może ulec uszkodzeniu, co może prowadzić do powstania niebezpieczeństwa.*

- Bagażniki są przeznaczone do przewożenia bagażu, a nie pasażerów, chyba że używany jest zatwierdzony fotelik dziecięcy.
- Nigdy nie przewoź niczego, co ogranicza widoczność lub pełną kontrolę nad rowerem, lub co może zaplątać się w ruchome części roweru.
- Należy pamiętać o maksymalnym dopuszczalnym obciążeniu roweru podczas mocowania fotelika dla dziecka do bagażnika tylnego.

W rowerach elektrycznych z akumulatorem montowanym na bagażniku tylnym maksymalne obciążenie jest mniejsze ze względu na masę akumulatora. Maksymalne obciążenie wskazane jest na bagażniku lub na jego mocowaniu.

- Jeśli fotelik dla dziecka zostanie przymocowany do tylnej części roweru, odsłonięte sprężyny siodełka mogą zranić palce dziecka. Zakryj sprężyny lub wybierz siodełko bez sprężyn.
- Nigdy nie wolno pozostawiać dziecka bez opieki w foteliku lub przyczepce. Może dojść do przewrócenia roweru i obrażeń u dziecka.
- Zawsze upewnij się, że dziecko ma na sobie odzież ochronną, a zwłaszcza odpowiednio dobrany kask.
- Regularnie sprawdzaj, czy dziecko w przyczepce (z pedałami) jest w pełni świadome sytuacji i czujne.
- Ogranicz prędkość. Należy zapoznać się z instrukcjami, które dołączono do fotelika dla dziecka lub przyczepki rowerowej, i przestrzegać ich.

## Pomoc dziecku w samodzielnej jeździe na rowerze

- Zadbaj o to, by dziecko miało odpowiednie ubranie, czyli jaskrawe i dobrze widoczne.
- Upewnij się, że dziecko jedzie na rowerze w odpowiednim rozmiarze, a siodełko i kierownica są właściwie ustawione w celu zapewnienia maksymalnego poziomu komfortu i kontroli.
- W przypadku dzieci występuje większe prawdopodobieństwo niewłaściwej oceny ryzyka i nieodpowiedniej reakcji w sytuacji awaryjnej, więc musisz zachować czujność i dbać o ich bezpieczeństwo.
- Dzieci nie powinny jeździć w pobliżu pochyłości, krawężników, stopni, dziur lub kałuż, a także w miejscach, w których występuje ruch uliczny.
- Naucz dziecko zasad jazdy na drodze i podkreśl, jak ważne jest ich przestrzeganie.

• Jasno określ własne zasady jazdy, dobrane odpowiednio do miejsca, ustalając miejsce, czas i jak długo dziecko może jeździć.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** *Kółka stabilizujące zapobiegają wychyleniu się roweru podczas skręcania. Jeśli dziecko skręci zbyt gwałtownie, rower może się przewrócić. Nie pozwalaj dziecku na szybką i gwałtowną jazdę z zamontowanymi kółkami stabilizującymi.*

- Sprawdź rower dziecka przed każdą przejażdżką (patrz rozdział **Przed każdą jazdą**).
- Zwróć szczególną uwagę na chwyt i zaślepki kierownicy w rowerze Twojego dziecka. W przypadku kolizji nieosłonięte końcówki kierownicy mogą spowodować ranę kłutą.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** *Końce kierownicy, które nie są zakryte lub w których nie ma zaślepek mogą spowodować poważne obrażenia lub śmierć podczas kolizji. Rodzice powinni regularnie sprawdzać rower dziecka i wymieniać uszkodzone lub brakujące uchwyty i zaślepki.*

# Dbanie o rower

- 37 Dbaj o rower
- 41 Konserwacja
- 42 Sprawdzanie
- 47 Pięć prostych czynności przy rowerze, które powinien znać każdy rowerzysta
- 53 Dbanie o włókno węglowe

## Dbaj o rower

Tworzymy nasze rowery tak, by wytrzymały wiele lat, z odrobiną pomocy z Twojej strony. Utrzymaj rower w dobrym stanie przez długi czas, postępując zgodnie z poniższymi zasadami.

### Zadbaj o czystość

Czyść rower wodą lub delikatnym środkiem czyszczącym i niepowodującą zadrapań gąbką, jeśli rower jest bardzo brudny. Nie stosuj nigdy myjki wysokociśnieniowej ani nie polewaj bezpośrednio łożysk lub części elektrycznych w rowerach elektrycznych. Nie czyść roweru agresywnymi środkami chemicznymi ani alkoholem. W rozdziale **Pięć prostych czynności** znajdziesz więcej informacji na temat mycia roweru.

### Wymiana części

Jeśli potrzebujesz wymienić jakąkolwiek część roweru (zużyte klocki lub okładziny hamulcowe, czy też części uszkodzone w wypadku), odwiedź swój sklep lub zapoznaj się z podstroną **Wyposażenie** na [trekbikes.com](http://trekbikes.com).

Korzystaj tylko z oryginalnych części zamiennych. Użycie części innych niż oryginalne może spowodować obniżenie bezpieczeństwa lub osiągnięć, jak również cofnięcie gwarancji na rower.

### Ostrzeżenie dotyczące serwisowania roweru

Do serwisowania roweru niezbędne są specjalne narzędzia i umiejętności. Jeżeli naprawa lub regulacja nie jest opisana w wyraźny sposób w tej instrukcji, dla własnego bezpieczeństwa zleć ją sprzedawcy.

### Sugerowana lista narzędzi

Nie wszystkie wymienione narzędzia są niezbędne do każdego roweru.

- Klucze imbusowe 2, 4, 5, 6, 8 mm
- Klucze płaskie 9, 10, 15 mm
- Klucz oczkowy 15 mm
- Klucz nasadowy z nasadkami 14, 15 i 19 mm

- Klucz Torx T25
- Śrubokręt krzyżowy (Phillips) w rozmiarze 1
- Zestaw łałek do dętki, pompka z manometrem oraz łyżki do opon
- Klucz dynamometryczny

**⚠️ OSTRZEŻENIE:** *Wiele prac konserwacyjnych i napraw wymaga specjalistycznej wiedzy i narzędzi. Nie wykonuj żadnych regulacji ani prac serwisowych przy rowerze przed otrzymaniem instrukcji ich poprawnego wykonania od swojego sklepu. Zalecamy zlecenie dużych napraw wyłącznie wykwalifikowanemu mechanikom rowerowym. Niewłaściwa regulacja lub konserwacja może spowodować uszkodzenie roweru lub wypadek wiążący się z poważnymi obrażeniami lub śmiercią.*

Twoje bezpieczeństwo zależy od właściwej konserwacji roweru. Jeżeli naprawa, regulacja lub aktualizacja oprogramowania nie jest wyraźnie wskazana w niniejszej instrukcji, zleć ją w serwisie.

Po każdej naprawie lub montażu akcesoriów sprawdź rower zgodnie z poradami zawartymi w rozdziale **Przed każdą jazdą**.

## Parkowanie, przechowywanie i transport roweru

### Zapobieganie kradzieżom

Nie parkuj roweru bez zabezpieczenia go do nieruchomego obiektu za pomocą zapięcia odpornego na przecinanie nożycami i piłkami. W przypadku roweru elektrycznego zablokuj akumulator i zdejmij komputer, jeśli jest.

Zarejestruj swój rower przez Internet (patrz rozdział **Rejestracja roweru**). Zapisz numer seryjny roweru w niniejszej instrukcji i przechowuj ją w bezpiecznym miejscu.

### Parkuj i przechowuj rower bezpiecznie

Ustaw rower w miejscu, gdzie nie może się przewrócić lub odjechać. Każdy upadek może spowodować uszkodzenie roweru lub mienia w pobliżu.

Niewłaściwe użytkowanie stojaka na rowery może spowodować wygięcie kół, uszkodzenie linek hamulcowych, a w przypadku rowerów elektrycznych uszkodzenie kabli elektrycznych.

Nie wolno opierać roweru na przerzutkach. Tylne przerzutki mogą się wygiąć, a do kasety mogą się dostać zanieczyszczenia.

Na tyle, na ile to możliwe, chroń rower przed żywiołami. Deszcz, śnieg, grad, a nawet bezpośrednio działające promienie słoneczne mogą spowodować uszkodzenie ramy roweru, jego części lub lakieru.

Pozostawiając rower na dłuższy okres czasu, należy uprzednio go oczyścić, dokonać czynności serwisowych i wyczyścić ramę. Podwieś rower z oponami napompowanymi do połowy wartości zalecanego ciśnienia.

Zapoznaj się ze skróconą instrukcją lub uzupełniającą instrukcją obsługi roweru elektrycznego, aby uzyskać informacje na temat poprawnego przechowywania akumulatora.

### Chroń lakier

Środki chemiczne (a także niektóre napoje sportowe) lub ocieranie mogą doprowadzić do uszkodzenia powłoki lakierniczej. Zanieczyszczenia mogą prowadzić do otarć lub zdercia farby (a nawet samej ramy), zwłaszcza w miejscach styku rury z linkami oraz paskami. W najbardziej narażonych

miejscach przyklej nakładki zapobiegające ocieraniu.

### Unikaj wysokich temperatur

Zbyt wysoka temperatura może spowodować uszkodzenie żywicy spajającej włókno węglowe lub łączenie elementów ramy. Nie wolno narażać roweru na działanie temperatury powyżej 65°C. Wnętrze samochodu zaparkowanego w słońcu potrafi osiągnąć taką temperaturę.

### Postępuj ostrożnie z bagażnikami samochodowymi, stojakami serwisowymi, przyczepkami i trenerami

Urządzenia zaciskowe zastosowane w bagażnikach samochodowych, stojakach serwisowych, przyczepkach i trenerach mogą spowodować uszkodzenie ramy rowerowej. Postępuj zgodnie z instrukcjami dla swojego produktu, aby uniknąć uszkodzeń roweru. Nie mocuj również w tego typu zaciskach ramy z włókna węglowego, chyba że została ona specjalnie zaprojektowana z myślą o tym. Nie wszystkie rowery są przystosowane do montażu bagażnika, przyczepki do roweru, itp. Jeśli nie masz pewności, skontaktuj się ze sklepem.

**⚠️ OSTRZEŻENIE:** Zamontowanie na rowerze fotelika dla dziecka wiąże się ze zwiększeniem wagi i zmianą środka ciężkości. Może to spowodować, że wydłuży się droga hamowania, trudniej będzie kierować i łatwiej będzie się przewrócić. Nigdy nie pozostawiaj dziecka w foteliku bez nadzoru. Jeśli masz zamontowany fotelik dla dziecka, zachowuj szczególną ostrożność podczas balansowania, hamowania i pokonywania zakrętów. Przewrócenie lub utrata kontroli mogą prowadzić do poważnych obrażeń fizycznych lub śmierci twojej lub twojego pasażera.

**⚠️ OSTRZEŻENIE:** Niektóre bagażniki rowerowe nie są przeznaczone do użytku z fotelikami dla dzieci. Jeśli masz wątpliwości, skontaktuj się ze sklepem rowerowym firmy Trek.

**⚠️ OSTRZEŻENIE:** Producenci fotelików dla dzieci mają różne systemy montażu, które mogą nie pasować do niektórych bagażników rowerowych. Jeśli masz wątpliwości, skontaktuj się z producentem fotelika dla dziecka.

**⚠️ OSTRZEŻENIE:** Jeśli zamontujesz bagażnik, który jest niezgodny, może dojść do jego nagłego poluzowania lub odłączenia. W efekcie dziecko może spaść lub mieć styczność z ruchomymi elementami roweru, co z kolei może prowadzić do poważnych obrażeń fizycznych lub śmierci.

## Przed transportowaniem roweru zatroszcz się o jego odpowiednie zapakowanie

Niewłaściwie zapakowany rower łatwo uszkodzić w transporcie. Zawsze zabezpiecz rower na czas transportu poprzez użycie twardego opakowania lub kartonu. Przymocuj piankowe wkładki ochronne do wszystkich elementów ramy oraz goleni widelca, a także zabezpiecz końce widelca twardymi blokami, aby zachować strukturalne podparcie goleni.

W przypadku transportu roweru elektrycznego zastosowanie mają specjalne zasady. Jeśli nie czujesz się pewnie, zapoznaj się z dodatkową Instrukcją obsługi roweru elektrycznego na stronie [trekbikes.com](https://trekbikes.com) lub poproś sklep rowerowy o zapakowanie roweru.



## Konserwacja

Postęp technologiczny sprawia, że rowery są coraz bardziej złożone. Nie jest możliwe, by niniejsza instrukcja obejmowała wszystkie informacje niezbędne do właściwej naprawy i konserwacji roweru.

Aby zminimalizować ryzyko wypadku i potencjalnych obrażeń, zlecaj swojemu sklepowi wykonywanie napraw i czynności konserwacyjnych nieopisanych w niniejszej instrukcji.

Im dłużej zaniedbujesz konserwację, tym ważniejsze staje się jej wykonanie. Twój sklep pomoże w określeniu niezbędnych czynności.

Nowe rowery należy sprawdzić po pierwszym okresie użytkowania. Przykładowo, podczas użytkowania rozciągają się linki, co może wpłynąć na działanie przerzutek lub hamulców. Po około dwóch miesiącach od zakupu nowego roweru zleć sprzedawcy pełen przegląd. Wykonuj coroczny przegląd roweru w sklepie, nawet jeśli nie był on wykorzystywany zbyt intensywnie.

Przed każdą jazdą wykonaj kontrolę opisaną w rozdziale **Przed każdą jazdą**.

Zapoznaj się z sekcją **Serwis** na stronie [trekbikes.com](https://trekbikes.com), aby uzyskać listę harmonogramów konserwacji.

Harmonogramy konserwacji dotyczą normalnego użytkowania. Jeśli jeździsz na rowerze dłużej niż wskazano, wykonuj czynności konserwacyjne odpowiednio częściej. W razie wadliwego działania elementu natychmiast sprawdź i napraw go lub skontaktuj się ze sprzedawcą. Zużyty lub uszkodzony element należy wymienić przed ponowną jazdą.

Jeśli podczas kontroli stwierdzisz, że niezbędne jest wykonanie czynności konserwacyjnych, odwiedź stronę **Wsparcie** serwisu [trekbikes.com](https://trekbikes.com), aby dowiedzieć się więcej i zapoznać z pomocnymi filmami albo zleć serwis w sklepie.



# Sprawdzanie

Wykonuj poniższe kontrole i czynności konserwacyjne zgodnie ze wskazaniami w Harmonogramie konserwacji.

## Sprawdź dokręcenie

Twój nowy rower wyjechał ze sklepu z właściwie dokręconymi śrubami i złączami, ale z czasem dochodzi do ich poluzowania. To zupełnie normalne. Sprawdzenie i dokręcenie z odpowiednim momentem dokręcania to ważna czynność.

### Poznaj moment dokręcania

Moment dokręcania to miara określająca dokręcenie wkrętu lub śruby.

Przy zbyt wysokim momencie może dojść do rozciągania, odkształcenia lub złamania śruby (lub części, którą ona mocuje). Przy zbyt niskim momencie może występować luz prowadzący do zmęczenia i złamania śruby (lub części, którą ona mocuje).

Właściwe dokręcenie można stwierdzić wyłącznie za pomocą klucza dynamometrycznego. Jeśli takiego nie masz, sprawdzenie odpowiedniego

dokręcenia jest niemożliwe i niezbędna będzie kontrola w sklepie.

Moment dokręcania jest często podany na śrubie lub na części, bądź w pobliżu łączenia. Jeśli na części nie ma wskazania, sprawdź na stronie **Wsparcie** serwisu [trekbikes.com](http://trekbikes.com) lub zapytaj w sklepie. Sprawdzenie i, w razie potrzeby, dokręcenie z właściwym momentem nie powinno zająć więcej niż parę minut:

- Śruba(-y) zacisku siodełka
- Śruba obejmująca sztycy podsiodłowej
- Śruby wspornika kierownicy
- Śruby mocujące manetkę
- Śruby mocujące dźwignię hamulca
- Śruby w hamulcach, przednim i tylnym, w tym wszelkie śruby mocujące końcówkę pancernia
- Śruby mocujące zawieszenie oraz sworznie wahaczy

## Kierownica

Sprawdź:

- Właściwe ułożenie chwytów kierownicy (nie powinny się ruszać ani obracać).
- Owijkę kierownicy (jeśli jest) i wymień w przypadku luzu lub zużycia.
- Właściwe ułożenie i mocowanie przedłużenia kierownicy lub rogów, a także zamocowanie zaślepek kierownicy.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** *Końce kierownicy, które nie są zakryte lub w których nie ma zaślepek mogą spowodować poważne obrażenia lub śmierć podczas kolizji. Rodzice powinni regularnie sprawdzać każdy rower i wymieniać uszkodzone lub brakujące uchwyty.*

## Rama i widelec

Sprawdź dokładnie ramę i widelec w swoim rowerze, zwłaszcza w obszarach łączeń rur, zacisków i mocowań.

Szukaj oznak zmęczenia materiału i uszkodzeń: wgnieceń, pęknięć, rys, odkształceń, odbarwień, nietypowych dźwięków (np. uderzenie łańcucha lub ocieranie hamulców podczas

przyspieszenia). Jeśli stwierdzisz którekolwiek z nich, skontaktuj się ze sklepem przed jazdą na rowerze.

## Hamulce

Sprawdź okładziny hamulcowe pod kątem zużycia.

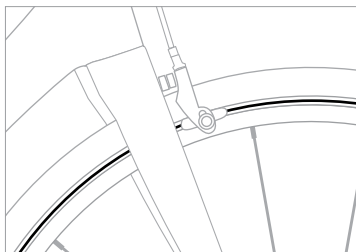
- Hamulce szczękowe: Jeśli rowki na powierzchni klocka mają poniżej 2 mm głębokości (lub 1 mm w przypadku hamulców typu V-brake), wymień klocki hamulcowe.
- Hamulce tarczowe: Wymień okładziny hamulcowe, jeśli ich grubość wynosi poniżej 1 mm.
- Tarcze hamulców tarczowych: Sprawdź grubość/zużycie tarczy. Minimalna grubość jest często wskazana na tarczy.

## Koła i opony

Sprawdź koła pod kątem zużycia i uszkodzeń. Opony się ścierają, a cieńsze są bardziej podatne na przebicia. Wymień oponę, jeśli rozcięcie przechodzi przez cały oplot lub nitki oplotu są widoczne przez bieżnik.

Twój sklep powinien naprawić lub wymienić poluzowane bądź uszkodzone szprychy.

Parę słów o zużyciu obręczy koła. Klocki hamulcowe ścierają obręcz podczas korzystania z hamulca. Jeśli hamulce z czasem doprowadzą do nadmiernego starcia obręczy, może ona zostać osłabiona i pęknąć. Wskaźniki zużycia na obręczach aluminiowych:



Rysunek 2.1 Wskaźnik zużycia na obręczy aluminiowej.

• Płytki rowek na całym obwodzie obręczy (Rysunek 2.1). Jeśli w jakimkolwiek miejscu nie jest on widoczny, wymień obręcz.

• Kropka na obręczy, zazwyczaj w pobliżu zaworu. Jeżeli doszło do takiego wytarcia obręczy, że kropka nie jest widoczna, wymień obręcz.

Obręcze z włókna węglowego: Włókna jednokierunkowe pokryte są tkanym materiałem osłonowym. Jeśli włókna staną się widoczne, wymień obręcz. Jeśli nie masz pewności, skontaktuj się ze sklepem.

Jeśli piasta wydaje się być luźna lub słychać tarcie, może być niezbędny serwis łożysk. Łożyska powinien serwisować wyłącznie personel w Twoim sklepie.

### Przerzutki

Przejdź przez wszystkie przełożenia, aby upewnić się, że przerzutki działają poprawnie i płynnie, a łańcuch nie spada.

### Pedały

Poruszaj pedałami, aby sprawdzić, czy są poprawnie zamocowane na ramionach korbki. Zakręć pedałami na ramionach korbki. Jeśli nie kręcą się płynnie, skontaktuj się ze swoim sklepem w celu regulacji łożysk.

W razie potrzeby dokręć pedały. Gwint dla prawego pedału jest standardowy. Na lewym pedale jest gwint lewy. Odwiedź sklep w celu dokręcenia pedałów z właściwym momentem dokręcania.

### Korby

Delikatnie porusz na boki ramionami korbki i zakręć korbą przy podniesionym kole tylnym.

Nie jeźdź na rowerze, jeśli na korbce daje się wyczuć lub jest słyszalny luz, a także w przypadku zgrzytów przy obracaniu korbki. W takim przypadku może być niezbędny serwis wkładu suportu (systemu łożysk, które umożliwiają obracanie się ramion korbki względem ramy).

Jeśli podczas kontroli stwierdzisz, że niezbędne jest wykonanie czynności konserwacyjnych, odwiedź stronę **Wsparcie** naszej strony internetowej, aby dowiedzieć się więcej i zapoznać z pomocnymi filmami albo zleć serwis w sklepie. Łożyska powinien serwisować wyłącznie personel w Twoim sklepie.

### Łańcuch

Sprawdź łańcuch pod kątem zablokowanych sworzni, zużycia i zabrudzeń. Wyczyść i nasmaruj łańcuch (patrz **Pięć prostych czynności**).

### Akcesoria

Sprawdź, czy wszystkie akcesoria są zamocowane pewnie i poprawnie.

W niektórych rowerach są one montowane fabrycznie, na przykład nóżka, a rowerzyści również dodają własne. Odwiedź stronę **Wsparcie** na naszej stronie internetowej, aby uzyskać bardziej szczegółowe informacje na temat użycia i konserwacji albo postępuj zgodnie z instrukcjami dołączonymi do akcesoriów.

### Linki

Raz na miesiąc sprawdź stan linek pod kątem: pęknięć, korozji, uszkodzonych żył lub postrzępionych końców. Na linkach powinny być założone odpowiednie końcówki chroniące przed strzępieniem. Sprawdź również pancierz linki pod kątem luźnych żył linki, wygiętych końców, nacięć i



ślądów zużycia. Nie jeźdź na rowerze z uszkodzoną linką lub pancierzem. Jeśli nie czujesz się pewnie z wykonywaniem prac przy linkach, weź rower do sklepu.

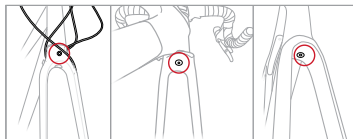
## Rowery elektryczne

Sprawdź wszystkie przewody i złącza pod kątem uszkodzeń. Sprawdź działanie układu. Sprawdź stację dokowania komputera pod kątem uszkodzeń. Sprawdź wszystkie światła i dzwonek (jeśli są).

## Błotniki

Przy montażu błotnika przedniego należy przy każdej instalacji pokryć gwint górnej śruby mocującej świeżą warstwą środka Loctite Blue 242 (lub podobnego produktu).

Dotyczy to wszystkich miejsc montażu widelca: z przodu, z tyłu lub pod koroną widelca (rysunek 2.1.1).



Rysunek 2.1.1 Położenie śrub mocujących błotnika przedniego. L-R: z przodu, z tyłu, pod koroną.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Podczas ponownego montażu błotnika należy koniecznie użyć śrub dostarczonych wraz z rowerem lub zestawem błotnika. Śruby te mają określone rozmiary i możliwości blokowania. Niezastosowanie tych śrub może spowodować obluźwanie lub odłączenie się błotnika, który będzie naciskać na oponę, powodując nagłe zatrzymanie roweru.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Śruby mocujące błotnika mogą się obluźwać. Aby uniknąć obluźwania śrub górnych, należy przy każdej instalacji pokryć gwint śruby świeżą warstwą środka Loctite Blue 242 (lub podobnego produktu). Niezastosowanie kleju na śrubach może spowodować obluźwanie lub odłączenie się błotnika, który będzie naciskać na oponę, powodując nagłe zatrzymanie roweru.

# Pięć prostych czynności przy rowerze, które powinien znać każdy rowerzysta

Wiemy, że nie wszyscy mają smykałkę do mechaniki... ale każdy rowerzysta powinien opanować pięć podstawowych czynności. Podstawy omawiamy poniżej, a jeśli potrzebujesz więcej informacji, znajdziesz wideo instruktażowe na kanale Youtube Treka: [youtube.com/user/trekbikesusa](https://youtube.com/user/trekbikesusa).



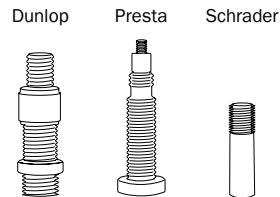
## 1. Kontrola opon

Właściwie napompowane opony zapewniają przyjemność z jazdy. Sprawdzenie napompowania opon i ich zużycia to pierwszy krok w poprawie sprawności roweru.

na ścianie bocznej opony lub zalecanego dla obręczy. Upewnij się, że pompka jest odpowiednio dobrana do zaworu: Presta, Schrader lub Dunlop/Woods (patrz Rysunek 2.2).

### Kontrola ciśnienia opon

Sprawdź ciśnienie w oponach za pomocą manometru lub pompki z manometrem.



Rysunek 2.2

### Pompowanie (lub zmniejszenie ciśnienia) opon

Napompuj opony za pomocą pompki ręcznej do niższego spośród następujących: ciśnienia wskazanego

W przypadku zaworu Presta przed pompowaniem opony musisz odkręcić o dwa obroty nakrętkę blokującą.

Nie pompuj opon nadmiernie. Jeśli ciśnienie w oponie wykracza ponad zalecany zakres, spuść powietrze i sprawdź ciśnienie ponownie.

**UWAGA:** Zalecamy pompkę ręczną lub nożną, nie kompresor na stacji benzynowej lub elektryczny. W przypadku kompresorów istnieje większe prawdopodobieństwo nadmiernego napompowania, co może spowodować pęknięcie opony.

PSI	BAR	kPa	PSI	BAR	kPa
35	2,41	241	80	5,52	552
40	2,76	276	85	5,86	586
45	3,10	310	90	6,21	621
50	3,45	345	95	6,55	655
55	3,79	379	100	6,89	689
60	4,14	414	105	7,24	724
65	4,48	448	110	7,58	758
70	4,83	483	115	7,93	793
75	5,17	517	120	8,27	827

## 2. Mycie roweru

Jazda na czystym rowerze jest po prostu przyjemniejsza. Zresztą, taki rower nie tylko wygląda lepiej, ale też dłużej pozostanie sprawny. Dzięki regularnej uwadze poświęconej rowerowi będziesz też na bieżąco z konserwacją.

Potrzebne są tylko: wąż ogrodowy, wiadro, delikatne mydło, miękka szczotka i ręcznik.

Polej rower, a następnie czyść szczotką, od góry do dołu, dużą ilością wody z mydłem. Spłucz mydło i wysusz.

**UWAGA:** Woda pod wysokim ciśnieniem może uszkodzić części roweru. Nie czyść roweru za pomocą myjki wysokociśnieniowej. Woda pod wysokim ciśnieniem może też przedostać się do złączy elektrycznych, silników, kontrolerów i innych części układu elektrycznego.

## 3. Odtłuszczenie i nasmarowanie łańcucha

Dzięki właściwemu nasmarowaniu Twój łańcuch będzie pracował sprawnie, cicho i dłużej. Zalecamy oczyszczenie (odtłuszczenie) łańcucha przed smarowaniem.

### Odtłuszczenie

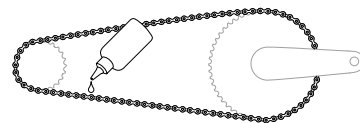
To brudna robota, więc zostaw ubrania wyjściowe w szafie. Potrzebujesz odtłuszczacza do rowerów (biodegradowalny to dobry wybór). Są specjalne narzędzia do czyszczenia łańcucha, ale możesz też użyć szczoteczki do zębów.

Nanieś odtłuszczacza szczoteczka lub za pomocą narzędzia do czyszczenia łańcucha na dolny odcinek łańcucha i kręć pedałami do tyłu. Po odtłuszczeniu wymyj łańcuch wodą z mydłem i szczotką, spłucz i pozostaw do wyschnięcia.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Uważaj, by smar nie dostał się na ściany boczne obręczy ani na tarcze w przypadku hamulca tarczowego. Smar na powierzchniach hamowania może ograniczyć siłę hamowania i zwiększyć ryzyko wypadku oraz potencjalnych obrażeń. Usuń smar z powierzchni hamowania.

### Smarowanie

Użyj smaru do łańcuchów rowerowych. Nanoś smar na każdy sworzeń, powoli obracając pedały do tyłu. Usuń nadmiar smaru.



Rysunek 2.3: Nakładanie smaru na spodzie łańcucha.

**WSKAZÓWKA:** Nanoś smar na dolny odcinek łańcucha, trzymając szmatkę pod łańcuchem. Dzięki temu unikniesz zabrudzenia smarem dolnej rury widełek tylnych (ramy) i koła, a cały proces będzie czystszy (Rysunek 2.3).

## 4. Zdejmowanie i zakładanie kół

**⚠️ OSTRZEŻENIE:** Jeśli masz rower elektryczny, rower wyposażony w hamulec w piaście bądź w piastę z wewnętrznymi przełożeniami, nie zdejmuj koła. Demontaż i montaż większości hamulców w piaście oraz piast z wewnętrznymi przełożeniami wymaga specjalistycznej wiedzy. Przy niewłaściwym demontażu lub montażu istnieje ryzyko złej pracy hamulców lub przerzutki, co może doprowadzić do utraty kontroli i upadku.

**UWAGA:** Jeśli masz hamulce tarczowe, nie zaciskaj dźwigni hamulca po zdjęciu koła. Może wtedy dojść do zaciśnięcia okładzin, co uniemożliwi wprowadzenie między nie tarczy.

### Zdejmij tylne koło

1. Zmień przełożenie na najmniejszą zębatkę kasety. Jeśli masz hamulce szczękowe, zwolnij mechanizm hamulca tylnego. Umożliwi to rozwarcie ramion hamulca.

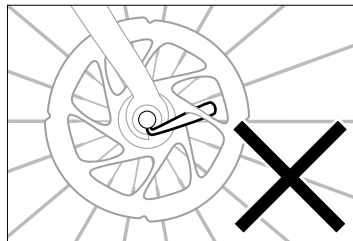
2. Poluzuj zacisk, nakrętki lub oś przelotową na kole.

3. Chwyć przerzutkę i dociśnij do dołu, a potem przesuń do tyłu i wyjmij koło z haków.

4. Przechyl koło i zdejmij łańcuch z kasety. Odłóż koło i rower z przerzutką skierowaną do góry.

### Zakładanie koła tylnego

1. Stojąc za rowerem, z kołem między kolanami, chwyć tylną przerzutkę prawą ręką i pociągnij oraz dociśnij ją tak, aby łańcuch ułożył się na pierwszej (najmniejszej) zębatce kasety. Upewnij się, że oś koła wprowadzona jest całkowicie w ramę roweru.



Rysunek 2.4

2. Dociśnij zacisk, dbając o właściwe ułożenie w hakach i położenie dźwigni. Niewłaściwie zamknięty zacisk (poprawne ułożenie to w jednej linii z dolną rurą widełek tylnych) może zablokować się w tarczy hamulca (Rysunek 2.4).

3. Załóż z powrotem linkę w hamulcu tylnym (w przypadku hamulców szczękowych) i wszystko gotowe.

**⚠️ OSTRZEŻENIE:** Nieodpowiednio wyregulowany i zamknięty zacisk (szybkozamykacz) może poruszyć się i zablokować między szprychami lub w tarczy hamulca. Dodatkowo, koło może się poluzować lub odpaść, możliwe jest nagłe zatrzymanie koła, ograniczenie możliwości prowadzenia i upadek. Upewnij się, że dźwignia zacisku jest odpowiednio ułożona względem haków i dociśnięta przed jazdą.

Więcej informacji na temat szybkozamykacza można znaleźć na stronie 17.

## 5. Zdejmowanie i zakładanie opony

Instrukcje napisane są z myślą o standardowych oponach z dętkami. W przypadku innych opon zapytaj w sklepie rowerowym lub odwiedź stronę **Wsparcie** na naszej stronie internetowej.

### Zdejmowanie opony z koła

1. Spuść powietrze z dętki i poluzuj nakrętkę na zaworze (zawory Presta i Dunlop).
2. Poluzuj oponę na obręczy.
3. Użyj rąk lub łyżki do opon, by zsunąć oponę z jednej strony obręczy. Do zdejmowania opony nie należy używać ostrych przedmiotów, takich jak wkręta.
4. Kiedy opona jest z jednej strony zdjęta, możesz wyjąć dętkę.
5. Aby zdjąć oponę całkowicie, użyj rąk lub łyżki do opon do zsunięcia drugiego boku opony z obręczy.

### Założ oponę na koło

1. Skorzystaj z tej okazji, by sprawdzić oponę, taśmę w obręczy i samą obręcz pod kątem uszkodzeń.
2. Napompuj dętkę na tyle, by nabrała kształtu.
3. Umieść dętkę w oponie tak, aby na całym obwodzie była wewnątrz opony. Wsuń zawór przez otwór w obręczy.
4. Nasuń ręcznie jedną stronę opony na obręcz. Upewnij się, że dętka spoczywa w całości wewnątrz obręczy.
5. Wepchnij drugą stronę opony na obręcz.
6. Od zewnątrz opony dociśnij zawór tak, by wystawał przez otwór w obręczy.
7. Napompuj oponę ciśnieniem podanym na ściance opony. Uważaj, aby nie napompować opony nadmiernie.
8. Sprawdź, czy stopka opony jest wszędzie dobrze osadzona na obręczy.

## Dbanie o włókno węglowe

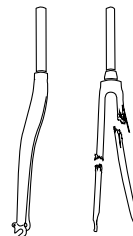
Chcemy by jazda rowerem była bezpieczna, więc ułatwiamy wymianę uszkodzonych ram lub części z włókna węglowego poprzez Carbon Care, program wyłącznie dla właścicieli Treków. W programie Carbon Care, Trek oferuje znaczną obniżkę wymiany uszkodzonej karbonowej ramy, widelca lub części.

### Czym jest włókno węglowe?

Włókno węglowe to lekki, mocny materiał, dzięki czemu wybrano go do wytwarzania wysokiej jakości ram rowerowych, widelców i innych części. Włókno węglowe jest również stosowane w wielu innych branżach, w tym samochodowej i kosmicznej.

### Włókno węglowe nie jest niezniszczalne

Jak każdy materiał, włókno węglowe może zostać uszkodzone. Nie wszystkie uszkodzenia włókna węglowego są widoczne. (Rysunek 2.5)



Rysunek 2.5: **Po lewej:** Wygięcie metalowego widelca przy przecięciu. **Po prawej:** Włókno węglowe wytrzymało znacznie większe obciążenie, ale doszło do złamania przy przecięciu.

Porównanie części z włókna węglowego z częściami metalowymi. Uszkodzona część metalowa zgina się lub deformuje. W przypadku części z włókna węglowego uszkodzenie potencjalnie nie jest widoczne gołym okiem, a rower może nie być bezpieczny.

## W jaki sposób można uszkodzić włókno węglowe?

Wprawdzie nie da się wymienić wszystkich scenariuszy mogących powodować uszkodzenia części z włókna węglowego, to jednak poniżej podajemy kilka przykładów. W przypadku wystąpienia któregośkolwiek z poniższych przypadków, natychmiast zaprzestań jazdy na rowerze i zgłoś się do autoryzowanego sprzedawcy Treka, aby wymienić uszkodzoną część:

- Uderzenia w krawężnik, balustradę, dziurę w drodze, zaparkowany samochód albo coś innego, co powoduje nagłe zatrzymanie roweru.
- Zaklinowania w przednim kole czegoś, co powoduje nagłe zatrzymanie roweru.
- Potrącenia przez samochód lub ciężarówkę.
- Kraksy, przez którą rower nie „jedzie”, ani nie brzmi jak powinien.
- Jeśli Twój rower był na bagażniku dachowym podczas wjeżdżania samochodem do garażu.

W przypadku potencjalnego uszkodzenia ramy, widelca lub części z włókna węglowego, lub jakichkolwiek wątpliwości co do ich sprawności, wymień je.

## Co zrobić, jeśli Twój rower mógł zostać uszkodzony

1. Zejdź z roweru.
2. Zabierz rower do autoryzowanego sprzedawcy Treka.
3. Wymień uszkodzoną ramę lub część dzięki programowi Trek Carbon Care.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** *Uszkodzony wcześniej element z włókna węglowego może nagle pęknąć, powodując poważne obrażenia ciała, a nawet śmierć. W przypadku części z włókna węglowego uszkodzenia nie są od razu widoczne. W razie podejrzeń, że rower uległ zderzeniu lub kolizji, należy natychmiast przerwać jazdę. Sprawdź element przed jazdą lub zleć wykonanie czynności serwisowych sprzedawcy.*

## ROZDZIAŁ 3

# Wykaz

- 56 Dodatkowe informacje
- 58 Glosariusz terminologii rowerowej

## Dodatkowe informacje

Ta podstawowa instrukcja obsługi to tylko początek. Poniżej znajdziesz dodatkowe informacje pomagające Ci czerpać radość z jazdy.

### Wideo instruktażowe

Trek Bikes ma własny kanał na YouTube: [youtube.com/user/trekbikesusa](https://youtube.com/user/trekbikesusa), który obejmuje wszystkie rowery i modele.



### Odpowiedzialność społeczna

#### PeopleForBikes

[peopleforbikes.org](https://peopleforbikes.org)

PeopleForBikes obrało za cel poprawę wrażeń z jazdy wszystkich rowerzystów. Dzięki współpracy z milionami rowerzystów, firmami, liderami społecznymi i wybranymi urzędnikami, organizacja łączy ludzi, by przemówić jednym, silnym głosem za kolarstwem i płynącym z niego korzyściami.

#### World Bicycle Relief

[worldbicyclerelief.org](https://worldbicyclerelief.org)

World Bicycle Relief zapewnia specjalnie zaprojektowane i konstruowane lokalnie rowery osobom żyjącym w wiejskich rejonach Afryki, w których mogą zdobyć rower na własność pracując lub ucząc się.

#### DreamBikes

[dream-bikes.org](https://dream-bikes.org)

DreamBikes to organizacja non-profit, która zatrudnia i szkoli nastolatków z „trudnych” dzielnic w naprawie i sprzedaży używanych rowerów.

#### Trek 100

[trek100.org](https://trek100.org)

Trek 100 to coroczna przejażdżka charytatywna odbywająca się w siedzibie Trek Bicycle w Waterloo, w stanie Wisconsin. Pozyskane fundusze przekazywane są na rzecz Fundacji Środkowo-zachodnich stanów na rzecz walki z nowotworami u dzieci (MACC Fund).

#### NICA

[nationalmtb.org](https://nationalmtb.org)

National Interscholastic Cycling Association (NICA), czyli Krajowe Międzyszkolne Stowarzyszenie Kolarskie opracowuje programy dla młodych sportowców, zapewniając wsparcie i prowadzenie społecznościom oraz trenerom.

## Gwarancja

### Ograniczona gwarancja Trek Care

### Mamy dla Ciebie odpowiednią ochronę

Każdy nowy rower Trek jest objęty naszą najlepszą w branży gwarancją oraz programem lojalnościowym Trek Care. Po rejestracji roweru Trek firma Trek Bicycle Corporation udziela każdemu klientowi detalicznemu, będącemu pierwszym właścicielem roweru Trek, gwarancji na wady materiałowe i produkcyjne. Cały dokument gwarancyjny dostępny jest na stronie [trekbikes.com/us/en\\_US/trek\\_bikes\\_warranty](https://trekbikes.com/us/en_US/trek_bikes_warranty).

### Zacznijmy od kwestii najważniejszych

Skontaktuj się z autoryzowanym sklepem lub dystrybutorem firmy Trek, aby zgłosić reklamację. Wymagany jest dowód zakupu.

# Glosariusz terminologii rowerowej

## Lemondka

Przedłużenie kierownicy, które pozwala rowerzyście oprzeć łokcie w celu uzyskania lepszych właściwości aerodynamicznych.

## Stopka

Część opony, która jest dociśnięta do obręczy koła.

## Rogi kierownicy

Prostopadłe przedłużenia prostych kierownic, które zapewniają dodatkowe ułożenia rąk.

## Wynajem rowerów

Przyjazny, prosty i przystępny cenowo system transportu miejskiego, w którym rowerzyści wynajmują rowery na krótkie przejażdżki, pobierając i zwracając je do stacji.

## Biomotion lub ruchy ciała

Podkreślenie ruchów stóp lub nóg ubranych w mocno kontrastowe kolory, w sposób poprawiający widoczność. Zakładaj materiały fluorescencyjne w dzień i odbłaskowe w nocy.

## Kadencja

Częstotliwość z jaką rowerzysta porusza pedałami (podawana w obrotach na minutę).

## Kapitan

Osoba odpowiedzialna za sterowanie (zmianę biegów, hamowanie) rowerem typu tandem. Nazywana też pilotem.

## Włókno węglowe

Nazywany też karbonem, mocny i lekki materiał wykorzystywany w budowaniu ram i części rowerowych, które są wyjątkowo lekkie, sztywne i wytrzymałe.

## Osiłona łańcucha

Zabezpieczenie łańcucha.

## Strona napędu

Odnosi się do strony roweru, po której znajduje się łańcuch i właściwe elementy napędu.

## Napęd

Układ służący do przekazywania mocy z pedałów na koła. W jego skład wchodzi korba, zębatki, łańcuch (lub pas), a także przerzutki i kasetka w rowerach z przełożeniami.

## Hak koła

Małe wycięcie w ramie w miejscu spotkania dolnych i górnych rur widełek tylnych. W haku spoczywa oś zacisku lub oś koła tylnego.

## Piasta z prądnicą

Mała prądnica wbudowana w piastę koła rowerowego, która służy zazwyczaj do zasilania lampek rowerowych.

## Wspomaganie w rowerze elektrycznym

Rower elektryczny zwiększa moc pedałowania poprzez zastosowanie silnika zasilanego z akumulatora. Podczas jazdy silnik włącza się wyłącznie podczas pedałowania.

## Fat bike

Wytrzymały i sprawny rower górski stworzony z myślą o montażu wyjątkowo szerokich opon i jeździe w każdym terenie—śniegu, piasku, kamieniach, praktycznie gdziekolwiek zechcesz.

## Rama z widelcem

Rama roweru z widelcem.

## Rower hardtail

Rower górski bez zawieszenia tylnego.

## Fluorescencyjny

Odzież i obuwie zapewniające dobrą widoczność. Dzięki osprzętowi i obuwiu zapewniającym dobrą widoczność rowerzyści są bardziej widoczni.

## Hybryda

Wszechstronny rower, który łączy funkcje roweru szosowego i górskiego. Sprawdza się tak samo dobrze na miejskich ulicach, jak i na szutrowych trasach, ale nie jest przewidziany do ostrej jazdy w terenie.

## Blokada

Pozwala zablokować widelec amortyzowany, dzięki czemu jest sztywniejszy i poprawia sprawność w płaskim terenie.

## Sakwa

Torba lub inny podobny bagaż mocowany do ramy, kierownicy lub na bagażnikach zamontowanych nad kołami roweru.

## Szybkozamykacz

Mechanizm mocujący koło do roweru. Składa się z osi z gwintowanym końcem z jednej strony i dźwigni służącej do zaciskania z drugiej.

## Ride tuned

Dopasowanie służące uzyskaniu optymalnej jakości jazdy.

## Wysypka drogowa

Obrażenia spowodowane otarciami o asfalt po krawsie.

## Masz podsiodłowy

Szytka podsiodłowa wbudowana w ramę, która stanowi przesłuzenie rury podsiodłowej.

## Jednobiegowy

Wspaniale prosty rower: jedno przełożenie, zero zmiany biegów.

## Singletrack

Szlak o szerokości wystarczającej na przejazd jednego roweru.

## Rura sterowa

Część widełca, która wsuwana jest do główki ramy. Służy do zamocowania widełca do ramy za pomocą sterów.

## Obniżona górna rura

Rodzaj ramy rowerowej z obniżoną rurą górną lub bez niej (tzw. „damka”).

## Pasażer

Osoba na tandemie, które nie prowadzi roweru.

## Tandem

Rower dla dwóch osób.

## Oś przelotowa

Alternatywa dla zacisku koła. Oś przelotowa przechodzi przez dwa otwory w zamkniętych hakach. To silniejsza i sztywniejsza oś, która od dawna jest standardowym wyposażeniem kół w rowerach górskich.

## Wheelie (jazda na jednym kole)

Podniesieniu przedniego koła roweru i jazda wyłącznie na tylnym kole.

# Siedziba Treka

## USA

Trek Bicycle Corporation  
801 W. Madison St.  
Waterloo, WI 53594  
800-585-8735  
trekbikes.com

## Europa

Bikeurope BV  
Ceintuurbaan 2-20C  
3847 LG Harderwijk  
Holandia

## Australia

Trek Bicycle Corporation  
(Australia) Pty Ltd  
PO Box 1747  
Fyshwick, ACT 2609

## Wielka Brytania

Trek Bicycle Corporation  
Ltd.  
9 Sherbourne Drive,  
Tilbrook,  
Milton Keynes, MK7 8HX

# Dożywotnia ograniczona gwarancja

Więcej informacji znajduje się na stronie [trekbikes.com](https://trekbikes.com).

AR	للمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .	JP	詳しくは、 <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> をご覧ください。
CS	Více informací naleznete na stránce <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .	KO	더 자세한 사항은, <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> 을 방문하시기 바랍니다.
DA	Få mere at vide på <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .	NO	For mer, gå til <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .
DE	Weitere Informationen findest du auf <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .	NL	Voor meer informatie, ga naar <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .
EL	Πα περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στον ιστότοπο <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .	PL	Więcej informacji znajduje się na stronie <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .
ESES	Para más información, entra en <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .	PTBR	Para maiores informações, acesse <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .
ESMX	Para más información, ir a <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .	PTPT	Para mais informações, visita <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .
FI	Lisätietoja saat <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> -sivustolta.	RU	Подробнее см. на веб-сайте <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .
FR	Pour en savoir plus, rendez-vous sur <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .	SK	Viac nájdete na stránke <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .
HE	לקבלת מידע נוסף, עבור אל <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .	SL	Več informacij najdete na <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .
HR	Za više informacija posjetite <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .	SV	Mer information finns på <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .
HU	További információért látogasson el a <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> oldalra.	UK	Щоб дізнатися більше, відвідайте веб-сайт <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .
HU	További információért látogasson el a <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> oldalra.	ZH	欲了解更多信息, 请浏览 <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> 。
IT	Per scoprire di più, vai su <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .		



Aby znaleźć tę instrukcję w swoim języku, odwiedź stronę [trekbikes.com/](https://trekbikes.com/)

manuals.

AR قراءة هذا الدليل ببلغتك، قم بزيارة صفحة [.trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals)

CS Tuto příručku ve svém jazyce naleznete na stránce [trekbikes.com/Návody k použití](https://trekbikes.com/).

DA Du kan se denne brugervejledning på andre sprog på [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

DE Auf [trekbikes.com](https://trekbikes.com) im Bereich Bedienungsanleitungen findest du dieses Handbuch in deiner Sprache.

EL Για να διαβάσετε αυτό το εγχειρίδιο στη γλώσσα σας, μεταβείτε στην ιστοσελίδα [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

ESES Para consultar este manual en tu idioma, entra en [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals) page.

ESMX Para ver este manual en tu idioma, entra en [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals) page.

FI Löydät tämän oppaan omalla kielelläsi osoitteesta [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals) page.

FR Pour consulter ce manuel dans votre langue, rendez-vous sur [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

HE כדי לראות מדריך זה בשפה שלך, עבור לדרך [.trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals)

HR Kako biste ovaj priručnik otvorili na svom jeziku idite na [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals) page.

HU A kézikönyv saját nyelvéen való megtekintéséhez látogasson a [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals) oldalra.

IT Per leggere questo manuale nella tua lingua, vai su [trekbikes.com](https://trekbikes.com), alla pagina [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

JP あなたの言語でこのマニュアルを読むには、[trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals) をご覧ください。

KO 해당 설명서를 한국어로 보려면, [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals) 페이지를 방문하시기 바랍니다.

NO For å se denne håndboken i ditt språk, gå til [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

NL Om deze handleiding in uw eigen taal te lezen, ga naar de pagina [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

PL Aby znaleźć tę instrukcję w swoim języku, odwiedź stronę [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

PTBR Para ver este manual em seu idioma, acesse a página [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

PTPT Para consultar este manual no teu idioma, vai à página [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

RU Для просмотра этого руководства на вашем языке перейдите на страницу [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

SK Na zobrazenie tejto príručky vo vašom jazyku prejdite na stránku [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

SL Če želite prebrati ta priročnik v svojem jeziku, pojdite na stran [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

SV Gå till sidan [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals) om du vill läsa bruksanvisningen på ditt eget språk.

UK Цей посібник з експлуатації вашою мовою доступний на веб-сторінці [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

ZH 要查看您所用语版本的这本手册，请浏览 [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals) 页面。



**TREK**

OBSLUGA KLIENTA

Tel. 800-585-8735 | [trekbikes.com](https://trekbikes.com) | 801 W Madison Street, Waterloo, WI 53594

Bikeurope BV | Ceintuurbaan 2-20C | 3847 LG Harderwijk, Holandia

© 2021 Trek Bicycle Corporation | Nr części #580969 Wer. 4